叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 拿一罐鲑鱼(take A Can Of Salmon) 000001

2. 拿一罐鲑鱼(take A Can Of Salmon) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

拿一罐鲑鱼(Take a Can of Salmon)

[teɪk] [ə; eɪ][kæn; kən][ʌv; əv] ['sæmən]
Take **a** **Can** **of** **Salmon**
拿 一个 能 的 三文鱼

拿一罐鲑鱼

i1
i1
i1

i1

['sæmən] [hæz; həz] [bɪn] ['nɜːrɪʃɪŋ] [ðə; ðɪ]['hjuːmən] [reɪs] [ænd; ənd] [dɪ'laɪtɪŋ] [ðə; ðɪ]['hjuːmən] ['pælət]
Salmon **has** **been** **nourishing** **the** **human** **race** **and** **delighting** **the** **human** **palate**
三文鱼 有 到过 滋养 这 人类 种族 和 令人愉悦 这 人类 味蕾
[sɪns] [ˌpriːhɪ'stɔːrɪk] [taɪmz] .
since **prehistoric** **times** **.**
自从 史前 时代 .

自史前时代起，鲑鱼就一直滋养着人类，愉悦着人类的味蕾。

[tə'deɪ] , [θæŋks] [tuː; tə]['mɑːdərn] ['kænɪŋ] ['meθədz] ,
Today **,** **thanks** **to** **modern** **canning** **methods** **,**
今天 , 谢谢 到 现代的 罐头 方法 ,

如今，得益于现代罐头加工技术，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [bɪ'kʌmɪŋ] [noʊn] [mɔːr] ['waɪdli] [ðæn; ðən]['evər][æz; əz][ə; eɪ][ˌkɑːzmə'pɑːlɪtən] [fuːd] [fɪʃ] .
it **is** **becoming** **known** **more** **widely** **than** **ever** **as** **a** **cosmopolitan** **food** **fish** **.**
它 是 成为 已知 更多的 广泛 比 曾经 作为 一个 国际化 食物 鱼 .

它正日益成为一种广受欢迎的国际食用鱼。

[ɪts] [dɪ'lɪʃəs] ['fleɪvər][ænd; ənd][ðə; ðɪ] [kən'viːniəns] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['iːzi] - [tuː; tə] - [stɔːr] ,
Its **delicious** **flavor** **and** **the** **convenience** **of** **the** **easy** **-** **to** **-** **store** **,**
它是 可口的 味道 和 这 方便 的 这 简单的 - 到 - 店铺 ,

它味道鲜美，而且易于储存，非常方便。

['iːzi] - [tuː; tə] - [juːz][kæn; kən][ɑːr; ər] [tuː] [gʊd] ['riːz(ə)nz][fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] [ænd; ənd] ['sɜːrvɪŋ] ['sæmən]
easy **-** **to** **-** **use** **can** **are** **two** **good** **reasons** **for** **cooking** **and** **serving** **salmon**
简单的 - 到 - 使用 能 是 二 好的 原因 为了 烹饪 和 服务 三文鱼
['friːkwəntli] .
frequently **.**
频繁地 .

易于使用的罐头是经常烹饪和食用三文鱼的两个好理由。

[bʌt; bət][ðer; ðər][ɑːr; ər]['iːv(ə)n] ['betər] ['riːz(ə)nz] .
But **there** **are** **even** **better** **reasons** **.**
但 那里 是 甚至 更好的 原因 .

但还有更好的理由。

[ðə; ðɪ]['proʊtiːn][ɪn]['sæmən][ɪz][ə; eɪ] [kəm'pliːt] ['proʊtiːn] , [ɪn][ðə; ðɪ] [seɪm] [fuːd] [gruːp] [æz; əz] [miːt]
The **protein** **in** **salmon** **is** **a** **complete** **protein** **,** **in** **the** **same** **food** **group** **as** **meat**
这 蛋白质 在 三文鱼 是 一个 完全的 蛋白质 , 在 这 相同的 食物 团体 作为 肉
[ænd; ənd] ['poʊltri] ,
and **poultry** **,**
和 家禽 ,

鲑鱼中的蛋白质是完全蛋白质，与肉类和家禽属于同一食物类别。

[tʃiːz] [ænd; ənd] [egz] .
cheese **and** **eggs** **.**
奶酪 和 鸡蛋 .

奶酪和鸡蛋。

[wen] [juː; jʊ] [sɜːrv] ['sæmən] , [jʊə(r)] ['sɜːrvɪŋ] [ðə; ði][kaɪnd][ʌv; əv] [fuːd] [ðæt] [jʊr; jər]['fæməli] [niːdz]
When **you** **serve** **salmon** **,** **you're** **serving** **the** **kind** **of** **food** **that** **your** **family** **needs**
什么时候 你 服务 三文鱼 , 你是 服务 这 种类 的 食物 那 你的 家庭 需求
['evri] [deɪ] .
every **day** **.**
每一个 天 .

当你端上三文鱼时，你端上的就是你的家人每天都需要的食物。

[juːl] [faɪnd] [ðæt] [moʊst][ʌv; əv][ðə; ði]['resəpɪz][ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [sə'dʒest] ['juːzɪŋ][ðə; ði] [hoʊl] [kæn; kən]
You'll **find** **that** **most** **of** **the** **recipes** **in** **this** **booklet** **suggest** **using** **the** **whole** **can**
你会 寻找 那 最多 的 这 食谱 在 这 小册子 建议 使用 这 所有的 能
[ʌv; əv]['sæmən] ,
of **salmon** **,**
的 三文鱼 ,

你会发现这本小册子里的大多数食谱都建议使用整罐鲑鱼。

[ɪn'kluːdɪŋ] [ðə; ði]['lɪkwɪd] , [boʊnz] , [ænd; ənd][skɪn] .
including **the** **liquid** **,** **bones** **,** **and** **skin** **.**
包括 这 液体 , 骨头 , 和 皮肤 .

包括液体、骨骼和皮肤。

[ðæts] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðiːz] [ɑːr; ər] [gʊd] ['sɔːrsɪz] [ʌv; əv]['aɪədaɪn][ænd; ənd] ['fɑːsfərəs] , ['vaɪtəmɪn][ə; eɪ]
That's **because** **these** **are** **good** **sources** **of** **iodine** **and** **phosphorus** **,** **Vitamin** **A**
那就是 因为 这些 是 好的 来源 的 碘 和 磷 , 维他命 一个
, ['vaɪtəmɪn][diː] ,
, **Vitamin** **D** **,**
, 维他命 D ,

这是因为它们富含碘、磷、维生素A和维生素D。

[ænd; ənd][ðə; ði][biː] [gruːp] ['vaɪtəmɪnz] .
and **the** **B** **group** **vitamins** **.**
和 这 B 团体 维生素 .

以及B族维生素。

[frʌm; frəm] ['evri] [nu'trɪʃən(ə)l] ['stændpɔɪnt] — [haɪ] ['proʊtiːn]['vælјuː] , [strɔːŋ] ['vaɪtəmɪn][ænd; ənd]
From **every** **nutritional** **standpoint** **—** **high** **protein** **value** **,** **strong** **vitamin** **and**
从 每一个 营养 立场 — 高的 蛋白质 价值 , 强的 维他命 和
['mɪnərəl]['kɑːntent] , ['iːzi] [daɪˌdʒestə'bɪlɪti] — ['sæmən][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [fuːd] .
mineral **content** **,** **easy** **digestibility** **—** **salmon** **is** **a** **good** **food** **.**
矿物 内容 , 简单的 消化率 — 三文鱼 是 一个 好的 食物 .

从各个营养角度来看——蛋白质含量高、维生素和矿物质含量丰富、易于消化——鲑鱼都是一种很好的食物。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlsoʊ][æn; ən][ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l] [fuːd] . . . [ænd; ənd][soʊ] ['iːzi] [tuː; tə] [sɜːrv] !
It **is** **also** **an** **economical** **food** **.** **.** **.** **and** **so** **easy** **to** **serve** **!**
它 是 还 一个 经济 食物 . . . 和 所以 简单的 到 服务 !

它也是一种经济实惠的食物……而且非常容易食用！

[ɪf] [ˌoʊvər'weɪt] [ɪz][ə; eɪ]['prɑːbləm][ɪn][jʊr; jər]['fæməli] ,
If **overweight** **is** **a** **problem** **in** **your** **family** **,**
如果 超重 是 一个 问题 在 你的 家庭 ,

如果你的家族中有肥胖问题，

[juːl] [biː; bi][glæd][tuː; tə] [noʊ] [ðæt]['iːkwəl] ['pɔːʃənz] [ʌv; əv]['sæmən][ænd; ənd] [læm] [tʃɔps] [kən'teɪn]

you'll	be	glad	to	know	that	equal	portions	of	salmon	and	lamb	chops	contain
你会	是	高兴的	到	知道	那	平等的	部分	的	三文鱼	和	羊肉	排骨	包含

[ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['proʊtiːn][bʌt; bət] ,

about	the	same	amount	of	protein	but	,
关于	这	相同的	数量	的	蛋白质	但	,

你会很高兴地知道，等量的鲑鱼和羊排所含的蛋白质含量大致相同，但是，

[fɔːr] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv]['sæmən] [kən'teɪn]['oʊnli] - ['kæləriz] [waɪl] [fɔːr] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] [læm] [tʃɔps]

four	ounces	of	salmon	contain	only	150	calories	while	four	ounces	of	lamb	chops
四	盎司	的	三文鱼	包含	仅有的	-	卡路里	尽管	四	盎司	的	羊肉	排骨

[kən'teɪn] - ['kæləriz] .

contain	450	calories	.
包含	-	卡路里	.

四盎司鲑鱼仅含150卡路里，而四盎司羊排含有450卡路里。

[waɪl] [kænd] ['sæmən] [ɪz][ðə; ði]['beɪsɪk] [ɪn'griːdiənt] [ʌv; əv] ['meni] ['glæmərəs] ['dɪʃɪz] ,

While	canned	salmon	is	the	basic	ingredient	of	many	glamorous	dishes	,
尽管	罐装	三文鱼	是	这	基本的	成分	的	许多	魅力四射	菜肴	,

虽然罐装鲑鱼是许多高级菜肴的基本食材，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɪ'lɪʃəs] [ɪf] ['iːtn] [dʒʌst][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [kʌmz] [frʌm; frəm][ðə; ði][kæn; kən] ,

it	is	delicious	if	eaten	just	as	it	comes	from	the	can	,
它	是	可口的	如果	吃	只是	作为	它	来	从	这	能	,

直接从罐头里拿出来吃就很好吃。

[wɪð; wɪθ][pər'hæps][ə; eɪ] ['sprɪŋklɪŋ] [ʌv; əv][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] , [sʌm; səm] [mɪnst] ['ʌnjən][ænd; ənd]

with	perhaps	a	sprinkling	of	salt	and	pepper	,	some	minced	onion	and
和	也许	一个	洒	的	盐	和	胡椒	,	一些	剁碎	洋葱	和

['meɪəneɪz] .

mayonnaise	.
蛋黄酱	.

或许还可以撒上一些盐和胡椒粉，一些洋葱碎和蛋黄酱。

['sæmən] ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] [meɪd] [ðɪs] [weɪ] [wen] [juː; jʊ][wɜːr; wər][ə; eɪ][tʃaɪld][wɜːr; wər]['ɔːlweɪz][ə; eɪ]

Salmon	sandwiches	made	this	way	when	you	were	a	child	were	always	a
三文鱼	三明治	制成	这	方式	什么时候	你	是	一个	孩子	是	总是	一个

[triːt] ,

treat	,
对待	,

小时候，用这种方法做的三文鱼三明治总是让人觉得很美味。

[ænd; ənd] [ðeə(r)] [stɪl] ['feɪvərɪts][fɔːr; fər] [skuːl] [lʌntʃ] [bɑːksɪz] .

and	they're	still	favorites	for	school	lunch	boxes	.
和	它们是	仍然	收藏夹	为了	学校	午餐	盒子	.

它们仍然是学生午餐盒里的热门选择。

[ænd; ənd] ['hævnt] [juː; jʊ] [meɪd] [juːz][ʌv; əv][ðə; ði] [kuːl] [lʊk] [ðæt] ['sæmən] ['gɪvz] [tuː; tə] ['sʌmər]

And	haven't	you	made	use	of	the	cool	look	that	salmon	gives	to	summer
和	还没有	你	制成	使用	的	这	凉爽的	看	那	三文鱼	给予	到	夏天

['sæləʊz] ?

salads	?
沙拉	?

你难道没有利用三文鱼为夏季沙拉带来的清爽视觉效果吗?

[baɪ][ðə; ði] [weɪ] , ['resəpɪz][fɔːr; fər][ðə; ði]['sæləd] ['ɑːpəzɪt] , [ænd; ənd][fɔːr; fər][ðə; ði]['sæmən] [bə'feɪ] [ɑːn]

By	the	way	,	recipes	for	the	salad	opposite	,	and	for	the	Salmon	Buffet	on
经过	这	方式	,	食谱	为了	这	沙拉	对面的	,	和	为了	这	三文鱼	自助餐	在

['aʊər; ɑːr]['kʌvər] ,

our	cover	,
我们的	覆盖	,

顺便一提，对面那份沙拉的食谱，以及我们封面上的三文鱼自助餐的食谱，

[ɑːr; ər][ɑːn][peɪdʒ] - .
are on page 16 .
是 在 页 - .

在第16页。

[iːtʃ] ['resəpi][ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [hæz; həz] [bɪn] [prɪ'perd] [ɪ'mædʒɪnətɪvli] [tuː; tə]['oʊpən][jʊr; jər] [aɪz]
Each recipe in this booklet has been prepared imaginatively to open your eyes
每个 食谱 在 这 小册子 有 到过 准备 富有想象力 到 打开 你的 眼睛
[tuː; tə][ðə; ði][ˌvɜːrsə'tɪləti][ʌv; əv]['sæmən][ænd; ənd][ðə; ði] [ɪk'saɪtmənt] [ˌaɪ 'tiː] [brɪŋz] [tuː; tə] ['dɪnər]
to the versatility of salmon and the excitement it brings to dinner
到 这 多功能性 的 三文鱼 和 这 激动 它 带来 到 晚餐
['mɛnjuːz] ,
menus ,
菜单 ,

这本小册子中的每一道食谱都经过精心设计，旨在让您了解三文鱼的多样性以及它为晚餐菜单带来的惊喜。

['pɑːrti] [rɪ'freʃmənts] , [ænd; ənd] ['lʌntʃən] ['dɪʃɪz] .
party refreshments , and luncheon dishes .
派对 茶点 , 和 午餐 菜肴 .

派对茶点和午餐菜肴。

[traɪ][wʌn] [tə'deɪ] ! [ˌtuː'tuː]
Try one today ! 2
尝试 一 今天 ! 2

今天就来试试吧!

['sæmən] ['æpɪˌtaɪzəz] [ænd; ənd] [dɪps]
SALMON APPETIZERS AND DIPS
三文鱼 开胃菜 和 蘸酱

三文鱼开胃菜和蘸酱

(['resəpɪz] [ɑːn][peɪdʒ] -)
(RECIPES ON PAGE 16)
(食谱 在 页 -)

（食谱见第16页）

[ðə; ði] [kænd] ['sæmən] [ðæt] [kʌmz] [tuː; tə][jʊr; jər] ['teɪbl] [wʌz; wəz] [kɔːt] [ɪn][ðə; ði]['wɔːtərz][ʌv; əv]
The canned salmon that comes to your table was caught in the waters of
这 罐装 三文鱼 那 来 到 你的 桌子 曾是 捕捉 在 这 水 的
[ə'læskə] ,
Alaska ,
阿拉斯加州 ,

你餐桌上的罐装鲑鱼产自阿拉斯加水域。

['pjuːdʒɪt] [saʊnd] [ɔːr][ðə; ði] [kə'lʌmbiə] ['rɪvər] [ʌv; əv][ðə; ði][pə'sɪfɪk] [ˌnɔːrθ'west] .
Puget Sound or the Columbia River of the Pacific Northwest .
普吉特海湾 声音 或者 这 哥伦比亚 河 的 这 太平洋 西北 .

普吉特海湾或太平洋西北地区的哥伦比亚河。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['pɑːpjələr] [fuːd] [ɔːl]['oʊvər][ðə; ði][ju'naɪtɪd] [steɪts] ,
It is a popular food all over the United States ,
它 是 一个 受欢迎的 食物 全部 超过 这 团结的 各州 ,

它在美国各地都很受欢迎。

['pɑːrtli][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][soʊ] ['iːzəli] [ə'dæptəb(ə)l][tuː; tə]['riːdʒən(ə)l] [teɪsts] [ænd; ənd][fɪts][ɪn][soʊ]
partly because it is so easily adaptable to regional tastes and fits in so
部分 因为 它 是 所以 容易地 适应性强 到 区域 口味 和 适合 在 所以
[wel] [wɪð; wɪθ] ['evri] ['loʊk(ə)l] ['kʌlɪneri] [trə'dɪʃ(ə)n] .
well with every local culinary tradition .
出色地 和 每一个 当地的 烹饪 传统 .

部分原因是它很容易适应各地口味，并且与每个地方的烹饪传统都非常契合。

[ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [wi:; wi][hæv; həv] [sə'dʒestɪd] [ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['resəpɪz] [ʌv; əv] ['ri:dʒən(ə)l] ['ɪntrəst] —

In	this	booklet	we	have	suggested	a	number	of	recipes	of	regional	interest	—
在	这	小册子	我们	有	建议	一个	数字	的	食谱	的	区域	兴趣	—

[jet] [ɔ:l] [ʌv; əv] [ðem; ðəm] [wɪl] [fɪt] [ɪn] [wɪð; wɪθ] [jʊr; jər] [oʊn] [mi:l] ['plænɪŋ] [wer'evər] [ju:; jʊ] [lɪv; laɪv] .

yet	all	of	them	will	fit	in	with	your	own	meal	planning	wherever	you	live	.
然而	全部	的	他们	将要	合身	在	和	你的	自己的	一顿饭	规划	无论	你	居住	.

在本手册中，我们推荐了一些具有地方特色的食谱——但无论您住在哪里，所有这些食谱都适合您自己的膳食计划。

[fɜ:rst] , [lʊk] [æt; ət] [ðiːz] ['dɪʃɪz] . . . [smɑ:rt] [fɔ:r; fər] [ə; eɪ] ['lʌntʃən] [ɔ:r] ['kɑ:kteɪl] ['pɑ:rti] [ɪn] [nu:] [jɔ:k]

First	,	look	at	these	dishes	.	.	.	smart	for	a	luncheon	or	cocktail	party	in	New	York
第一的	,	看	在	这些	菜肴	.	.	.	聪明的	为了	一个	午餐	或者	鸡尾酒	派对	在	新的	约克

— [ɔ:r] ['eniwer] !

—	or	anywhere	!
—	或者	任何地方	!

首先，看看这些菜肴……非常适合在纽约——或者任何地方——举办午餐会或鸡尾酒会！

[nu:] [jɔ:k] [lʌvz] ['pɑ:rti] [fu:d] [laɪk] [ðɪs] ! [θri:]

New	York	loves	party	food	like	this	!	3
新的	约克	爱	派对	食物	喜欢	这	!	3

纽约人就爱这种派对食物！3

['sæmən] [mu:s]

SALMON	MOUSSE
三文鱼	摩丝

三文鱼慕斯

['æspɪk]

ASPIC
肉冻

肉冻

[wʌn] ['teɪblspu:n] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	tablespoon	unflavored	gelatine
1	汤匙	无味	明胶

1汤匙无味明胶

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [koʊld] ['wɔ:tər]

2	tablespoons	cold	water
2	汤匙	寒冷的	水

2汤匙冷水

[wʌn] ['tʃɪkɪn] ['bu:jɑ:n] [kju:b]

1	chicken	bouillon	cube
1	鸡	肉汤	立方体

1块鸡汤块

[wʌn] [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər]

1	cup	boiling	water
1	杯子	沸腾	水

杯沸水

['sɔ:fn] ['dʒelətn] [ɪn] [koʊld] ['wɔ:tər] [fɔ:r; fər] [faɪv] ['mɪnɪts] .

Soften	gelatine	in	cold	water	for	5	minutes	.
软化	明胶	在	寒冷的	水	为了	5	分钟	.

将明胶放入冷水中浸泡5分钟使其软化。

[dɪ'zɑ:lv] ['bu:jɑ:n] [kju:b] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər] .

Dissolve	bouillon	cube	in	boiling	water	.
溶解	肉汤	立方体	在	沸腾	水	.

将浓汤宝溶于沸水中。

[ˌeɪ diː 'diː][hɑːt] ['buːjɑːn] [tuː; tə] ['dʒelətn] [ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] [dɪ'zɑːlvd] .

Add	hot	bouillon	to	gelatine	and	stir	until	dissolved	.
添加	热的	肉汤	到	明胶	和	搅拌	直到	溶解	.

将热肉汤倒入明胶中，搅拌至完全溶解。

[pɔːr] ['ɪntuː][ə; eɪ] 1½ - [kwɔːrt][moʊld] ; [tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .

Pour	into	a	1½	-	quart	mold	;	chill	until	firm	.
倒	进入	一个	1½	-	夸脱	模具	;	寒意	直到	公司	.

倒入 1.5 夸脱的模具中；冷藏至凝固。

[muːs]

MOUSSE

摩丝

摩丝

[θriː][kænz] (7¾ ['aʊnsɪz] [iːtʃ]) ['sæmən]

3	cans	(	7¾	ounces	each	)	salmon
3	罐头	(	7¾	盎司	每个	)	三文鱼

3罐（每罐7¾盎司）鲑鱼

½ [kʌp] ['meɪəneɪz] [ɔːr]['sæləd] ['dresɪŋ]

½	cup	mayonnaise	or	salad	dressing
½	杯子	蛋黄酱	或者	沙拉	敷料

半杯蛋黄酱或沙拉酱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]

2	tablespoons	chopped	parsley
2	汤匙	切碎	香菜

2汤匙切碎的欧芹

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	tablespoon	lemon	juice
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

1	tablespoon	grated	onion
1	汤匙	磨碎的	洋葱

1汤匙磨碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] [hɔːrs] - ['rædɪʃ]

1	teaspoon	horse	-	radish
1	茶匙	马	-	萝卜

1茶匙辣根

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[dæʃ] ['pepər]

Dash	pepper
短跑	胡椒

达什辣椒

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

2	tablespoons	unflavored	gelatine
2	汤匙	无味	明胶

2汤匙无味明胶

½ [kʌp] ['sæmən]['lɪkwɪd][ænd; ənd]['wɔːtər]

½	cup	salmon	liquid	and	water
½	杯子	三文鱼	液体	和	水

半杯鲑鱼汁和水

[wʌn] [kʌp] ['wɪpɪŋ] [kri:m]
1 **cup** **whipping** **cream**
1 杯子 鞭打 奶油

杯鲜奶油

['sæləd] [gri:nz]
Salad **greens**
沙拉 青菜

沙拉蔬菜

[wʌn][hɑ:rd] - [kʊkt] [eg]
1 **hard** **-** **cooked** **egg**
1 难的 - 煮熟 蛋

1个煮熟的鸡蛋

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜ:rv] ['lɪkwɪd] .
Drain **salmon** **,** **reserving** **liquid** **.**
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[ˌeɪ di: 'di:] ['meɪəneɪz] , ['pɑ:rsli] , ['lemən] [dʒu:s] , ['ʌnjən] , [hɔ:rs] - ['rædɪʃ] , [sɔ:lt] , [ænd; ənd] ['pepər] .
Add **mayonnaise** **,** **parsley** **,** **lemon** **juice** **,** **onion** **,** **horse** **-** **radish** **,** **salt** **,** **and** **pepper** **.**
添加 蛋黄酱 , 香菜 , 柠檬 汁 , 洋葱 , 马 - 萝卜 , 盐 , 和 胡椒 .

加入蛋黄酱、欧芹、柠檬汁、洋葱、辣根、盐和胡椒粉。

[mɪks] [wel] .
Mix **well** **.**
混合 出色地 .

充分搅拌。

['sɔ:fn] ['dʒelətn] [ɪn] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [fɔ:r; fər] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Soften **gelatine** **in** **salmon** **liquid** **for** **5** **minutes** **.**
软化 明胶 在 三文鱼 液体 为了 5 分钟 .

将明胶在鲑鱼汁中浸泡 5 分钟使其软化。

[stɜ:r] ['oʊvər] [hɑ:t] ['wɔ:tər] [ʌn'tɪl] [dɪ'zɑ:lvd] .
Stir **over** **hot** **water** **until** **dissolved** **.**
搅拌 超过 热的 水 直到 溶解 .

隔水搅拌至溶解。

[ˌeɪ di: 'di:] [tu:; tə] ['sæmən] ['mɪkstʃər] [ænd; ənd] [blend] ['θɜ:rəli] ; [æn; ən] [ɪ'lektrɪk] ['mɪksər] [ɔ:r] ['blendər]
Add **to** **salmon** **mixture** **and** **blend** **thoroughly** **;** **an** **electric** **mixer** **or** **blender**
添加 到 三文鱼 混合物 和 混合 彻底 ; 一个 电的 混合器 或者 混合器
[meɪ] [bi:; bi] [ju:st] .
may **be** **used** **.**
可能 是 用过的 .

加入鲑鱼混合物中，充分搅拌；可以使用电动搅拌器或料理机。

[wɪp] [kri:m] ; [foʊld] ['ɪntu:] ['sæmən] ['mɪkstʃər] .
Whip **cream** **;** **fold** **into** **salmon** **mixture** **.**
鞭 奶油 ; 折叠 进入 三文鱼 混合物 .

将鲜奶油打发，拌入三文鱼混合物中。

[pleɪs] ['oʊvər] [kən'dʒi:ld] ['æspɪk] ; [tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜ:rm] .
Place **over** **congealed** **aspic** **;** **chill** **until** **firm** **.**
地方 超过 凝固 肉冻 ; 寒意 直到 公司 .

盖在凝固的肉冻上；冷藏至凝固。

[ʌn'moʊld] [ɑ:n] ['sæləd] [pleɪt] .
Unmold **on** **salad** **plate** **.**
脱模 在 沙拉 盘子 .

脱模后放在沙拉盘上。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ]['sæləd] [griːnz] [ænd; ənd][hɑːrd] - [kʊkt] [eg] .
Garnish **with** **salad** **greens** **and** **hard** **-** **cooked** **egg** **.**
装饰 和 沙拉 青菜 和 难的 - 煮熟 蛋 .

用沙拉蔬菜和煮鸡蛋装饰。

[səːvz] [sɪks] . [fɔːr]
Serves **6** **.** **4**
服务 6 . 4

可供 6.4 人食用

['sæmən] ['tʃaʊdər]
SALMON **CHOWDER**
三文鱼 浓汤

三文鱼浓汤

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 **pound** **can** **salmon**
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] ['tʃɪkɪn] ['buːjɑːn] [kjuːb]
1 **chicken** **bouillon** **cube**
1 鸡 肉汤 立方体

1块鸡汤块

[wʌn] [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]
1 **cup** **boiling** **water**
1 杯子 沸腾 水

杯沸水

¾ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
¾ **cup** **chopped** **onion**
¾ 杯子 切碎 洋葱

¾ 杯切碎的洋葱

½ [kʌp] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
½ **cup** **chopped** **green** **pepper**
½ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

半杯切碎的青椒

[wʌn] [kloʊv] ['gɑːrlɪk] , ['faɪnli] [tʃɑːpt]
1 **clove** **garlic** **,** **finely** **chopped**
1 丁香 蒜 , 精细地 切碎

1瓣大蒜，切碎

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔːr] ['ʌðər] [fæt] , [meltid]
¼ **cup** **butter** **or** **other** **fat** **,** **melted**
¼ 杯子 黄油 或者 其他 胖的 , 融化

¼ 杯融化的黄油或其他油脂

⅓ [kʌp] ['sæmən] ['lɪkwɪd]
⅓ **cup** **salmon** **liquid**
⅓ 杯子 三文鱼 液体

⅓ 杯鲑鱼汁

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] [tə'meɪtoʊz]
1 **pound** **can** **tomatoes**
1 磅 能 西红柿

1磅装番茄罐头

[wʌn] [kæn; kən] ([eɪt] ['aʊnsɪz]) [hoʊl] - ['kɜːrn(ə)l] [kɔːrn]
1 **can** **(** **8** **ounces** **)** **whole** **-** **kernel** **corn**
1 能 (8 盎司) 所有的 - 核心 玉米

1罐（8盎司）整粒玉米

[wʌn] [kʌp] [slaɪst] ['oʊkrə] (['ɑːpʃən(ə)l])

1	cup	sliced	okra	(	optional	)
1	杯子	切片	秋葵	(	选修的	)

杯切片秋葵（可选）

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] [taɪm]

¼	teaspoon	thyme
¼	茶匙	百里香

¼茶匙百里香

[dæʃ] ['pepər]

Dash	pepper
短跑	胡椒

达什辣椒

[wʌn] [hoʊl] [beɪ] [liːf]

1	whole	bay	leaf
1	所有的	湾	叶子

1片完整的月桂叶

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkwɪd] .

Drain	salmon	,	reserving	liquid	.
流走	三文鱼	,	预订	液体	.

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[breɪk] ['sæmən] ['ɪntuː] [lɑːrdʒ] ['piːsɪz] .

Break	salmon	into	large	pieces	.
休息	三文鱼	进入	大的	件	.

将鲑鱼切成大块。

[dɪ'zɑːlv] ['buːjɑːn] [kjuːb] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .

Dissolve	bouillon	cube	in	boiling	water	.
溶解	肉汤	立方体	在	沸腾	水	.

将浓汤宝溶于沸水中。

[kʊk] ['ʌnjən] , [griːn] ['pepər] , [ænd; ənd] ['gɑːrlɪk] [ɪn] ['bʌtər] [ʌn'tɪl] ['tendər] .

Cook	onion	,	green	pepper	,	and	garlic	in	butter	until	tender	.
厨师	洋葱	,	绿色的	胡椒	,	和	蒜	在	黄油	直到	投标	.

用黄油将洋葱、青椒和大蒜炒至软嫩。

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [kʊk] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɑːr; ər] ['tendər] .

Combine	all	ingredients	and	cook	for	15	minutes	or	until	vegetables	are	tender	.
结合	全部	原料	和	厨师	为了	-	分钟	或者	直到	蔬菜	是	投标	.

将所有食材混合，煮15分钟或直到蔬菜变软。

[rɪ'muːv] [beɪ] [liːf] .

Remove	bay	leaf	.
消除	湾	叶子	.

取出月桂叶。

[səːvz] [sɪks] .

Serves	6	.
服务	6	.

可供 6 人食用。

[nuː] [ɔː'liənz] ['fleɪvər] [ɪn] [jʊr; jər] [oʊn] kitchen5

New	Orleans	flavor	in	your	own	kitchen5
新的	奥尔良	味道	在	你的	自己的	kitchen5

在家也能品尝新奥尔良风味[5]

['sæmən] [kreɪps] ['baɪuː]
SALMON CREPES BAYOU
三文鱼 可丽饼 河口

萨洛斯鲑鱼薄饼

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 pound can salmon
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
1 teaspoon chopped onion
1 茶匙 切碎 洋葱

1茶匙切碎的洋葱

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr] ['ʌðər] [fæt] , [meltid]
3 tablespoons butter or other fat , melted
3 汤匙 黄油 或者 其他 胖的 , 融化

3汤匙融化的黄油或其他油脂

¼ [kʌp] ['flaʊər]
¼ cup flour
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [waɪt] ['pepər]
Dash white pepper
短跑 白色的 胡椒

少许白胡椒粉

[dæʃ] ['nʌtmeg]
Dash nutmeg
短跑 肉豆蔻

少许肉豆蔻

1½ [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] [mɪlk]
1½ cups salmon liquid and milk
1½ 杯子 三文鱼 液体 和 牛奶

1.5 杯鲑鱼汁和牛奶

[ˌtuː'tuː] [eg] [joʊk] , ['biːtn]
2 egg yolks , beaten
2 蛋 蛋黄 , 被打败

2个蛋黄，打散

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd] ['pɑːrməzɑːnˌ'pɑːrməzæn] [tʃiːz]
2 tablespoons grated Parmesan cheese
2 汤匙 磨碎的 帕尔马干酪 奶酪

2汤匙磨碎的帕玛森奶酪

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃeri]
2 tablespoons sherry
2 汤匙 雪利酒

2汤匙雪利酒

- [kreɪps]
12 crepes
- 可丽饼

12张可丽饼

[ˌtuːˈtuː] ['leмən] ['slaɪsɪz] , [kʌt] ['ɪntuː] [sɪksθs]

2	**lemon**	**slices**	**,**	**cut**	**into**	**sixths**
2	柠檬	切片	,	切	进入	六分之一

2片柠檬，每片切成六等份

['pɑːrsli]

Parsley
香菜

香菜

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkwɪd] .

Drain	**salmon**	**,**	**reserving**	**liquid**	**.**
流走	三文鱼	,	预订	液体	.

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[fleɪk] ['sæmən] .

Flake	**salmon**	**.**
薄片	三文鱼	.

片状鲑鱼。

[kʊk] ['ʌnjən] [ɪn] ['bʌtər] [ʌn'tɪl] ['tendər] .

Cook	**onion**	**in**	**butter**	**until**	**tender**	**.**
厨师	洋葱	在	黄油	直到	投标	.

用黄油将洋葱炒至软嫩。

[blend] [ɪn] ['flaʊər] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .

Blend	**in**	**flour**	**and**	**seasonings**	**.**
混合	在	面粉	和	调味料	.

加入面粉和调味料拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] ['lɪkwɪd] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Add	**salmon**	**liquid**	**gradually**	**and**	**cook**	**until**	**thick**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
添加	三文鱼	液体	逐步地	和	厨师	直到	厚的	,	搅拌	不断地	.

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠。

[stɜːr] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hɑːt] [sɔːs] ['ɪntuː] [eg] [joʊk] ; [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːs] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Stir	**a**	**little**	**of**	**the**	**hot**	**sauce**	**into**	**egg**	**yolk**	**;**	**add**	**to**	**remaining**	**sauce**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
搅拌	一个	小的	的	这	热的	酱	进入	蛋	蛋黄	;	添加	到	其余的	酱	,	搅拌	不断地	.

将少许辣酱拌入蛋黄中；然后加入剩余的酱汁中，不断搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] [ænd; ənd] ['ʃeri] [ænd; ənd] [stɜːr] [ʌn'tɪl] ['blendɪd] .

Add	**cheese**	**and**	**sherry**	**and**	**stir**	**until**	**blended**	**.**
添加	奶酪	和	雪利酒	和	搅拌	直到	混合	.

加入奶酪和雪利酒，搅拌均匀。

[mɪks] ½ [kʌp] [ʌv; əv] [ðə; ði] [sɔːs] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['sæmən] .

Mix	**½**	**cup**	**of**	**the**	**sauce**	**with**	**the**	**salmon**	**.**
混合	½	杯子	的	这	酱	和	这	三文鱼	.

将半杯酱汁与三文鱼混合。

[blend] [wel] .

Blend	**well**	**.**
混合	出色地	.

充分混合。

[rɪ'zɜːrv] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːs] [tuː; tə] [sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [kreɪps] .

Reserve	**remaining**	**sauce**	**to**	**serve**	**with**	**crepes**	**.**
预订	其余的	酱	到	服务	和	可丽饼	.

把剩下的酱汁留着配可丽饼吃。

[spred] [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ʌv; əv] ['sæmən] ['mɪkstʃər] [ɑːn] [iːtʃ] [kreɪp] .

Spread	**about**	**2**	**tablespoons**	**of**	**salmon**	**mixture**	**on**	**each**	**crepe**	**.**
传播	关于	2	汤匙	的	三文鱼	混合物	在	每个	绉	.

在每张可丽饼上涂抹约 2 汤匙鲑鱼混合物。

[roʊl] [laɪk] [ə; eɪ] ['dʒeli] [roʊl] .

Roll	**like**	**a**	**jelly**	**roll**	**.**
卷	喜欢	一个	果冻	卷	.

像果冻卷一样卷起来。

[pleɪs] [kreɪps] [ɑːn] [ə; eɪ] ['kʊki] [ʃiːt] , - [eks] - [ɪntʃɪz] .

Place	**crepes**	**on**	**a**	**cooky**	**sheet**	**,**	**15**	**x**	**12**	**inches**	**.**
地方	可丽饼	在	一个	饼干	床单	,	-	x	-	英寸	.

将可丽饼放在 15 x 12 英寸的烤盘上。

[hiːt] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Heat	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**,**	**350°F**	**.**	**,**	**for**	**10**	**to**	**15**	**minutes**	**.**
热	在	一个	缓和	烤箱	,	350°F	.	,	为了	-	到	-	分钟	.

在 350°F 的中等温度下烘烤 10 至 15 分钟。

[hiːt] [ðə; ði] [sɔːs] .

Heat	**the**	**sauce**	**.**
热	这	酱	.

将酱汁加热。

[ə'reɪndʒ] [ðə; ði] [kreɪps] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɜːrk(ə)l] [ɪn] [ə; eɪ] ['tʃeɪfɪŋ] [dɪʃ] .

Arrange	**the**	**crepes**	**in**	**a**	**circle**	**in**	**a**	**chafing**	**dish**	**.**
安排	这	可丽饼	在	一个	圆圈	在	一个	摩擦	盘子	.

将可丽饼在保温盘中摆成圆形。

['gɑːrnɪʃ] [iːtʃ] [kreɪp] [wɪð; wɪθ] ['lemən] [ænd; ənd] ['pɑːrsli] .

Garnish	**each**	**crepe**	**with**	**lemon**	**and**	**parsley**	**.**
装饰	每个	绉	和	柠檬	和	香菜	.

每张可丽饼上放上柠檬和欧芹碎装饰。

[pleɪs] [sɔːs] [ɪn] [ðə; ði] ['sentər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [kreɪps] .

Place	**sauce**	**in**	**the**	**center**	**of**	**the**	**crepes**	**.**
地方	酱	在	这	中心	的	这	可丽饼	.

将酱汁放在可丽饼中央。

[səːvz] [sɪks] .

Serves	**6**	**.**
服务	6	.

可供 6 人食用。

[kreɪps]

CREPES
可丽饼

可丽饼

¾ [kʌp] ['sɪftɪd] ['flaʊər]

¾	**cup**	**sifted**	**flour**
¾	杯子	筛过的	面粉

¾ 杯过筛面粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['biːtn]

2	**eggs**	**,**	**beaten**
2	鸡蛋	,	被打败

2个鸡蛋，打散

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 cup milk
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[sɪft] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] [tə'geðər] .
Sift dry ingredients together .
筛 干燥 原料 一起 .

将干性材料一起过筛。

[kəm'baɪn] [eg] [ænd; ənd] [mɪlk] .
Combine egg and milk .
结合 蛋 和 牛奶 .

将鸡蛋和牛奶混合。

[ˌeɪ diː 'diː] ['grædʒuəli] [tuː; tə] ['flaʊər] [ænd; ənd] [sɔːlt] ; [stɜːr] ['oʊnli] [ʌn'tɪl] ['bætər] [ɪz] [smuːð] .
Add gradually to flour and salt ; stir only until batter is smooth .
添加 逐步地 到 面粉 和 盐 ; 搅拌 仅有的 直到 连击 是 光滑的 .

将水慢慢加入面粉和盐中；搅拌至面糊光滑即可。

[drɑːp] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ʌv; əv] ['bætər] ['ɑːntə] [ə; eɪ] [hɑːt] [griːst] ['grɪdl] [ɔːr] ['fraɪɪŋ] [pæn] .
Drop 2 tablespoons of batter onto a hot greased griddle or frying pan .
降低 2 汤匙 的 连击 到 一个 热的 涂油 烤盘 或者 煎炸 平底锅 .

在热的抹油烤盘或煎锅上舀入 2 汤匙面糊。

[fraɪ] [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [kreɪp] [ɪz] [braʊn] [ɑːn] [ðə; ði] ['ʌndərsaɪd] , [tɜːrn] ,
Fry about 2 minutes or until crepe is browned on the underside , turn ,
炒 关于 2 分钟 或者 直到 绉 是 棕色 在 这 底面 , 转动 ,

煎约2分钟或直至可丽饼底部呈棕色，翻面，

[ænd; ənd] [fraɪ] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['bɑːtəm] [ɪz] [braʊn] .
and fry until the bottom is browned .
和 炒 直到 这 底部 是 棕色 .

煎至底部呈棕色。

[meɪks] - [kreɪps] . [sɪks]
Makes 12 crepes . 6
制作 - 可丽饼 . 6

可做12张可丽饼。6

['hɑːrti] ['dɪʃɪz] [frʌm; frəm] [ʃɪ'kɑːgoʊ]
Hearty dishes from Chicago
爽朗 菜肴 从 芝加哥

来自芝加哥的丰盛菜肴

['sæmən] ['kɜːri]
SALMON CURRY
三文鱼 咖喱

三文鱼咖喱

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 pound can salmon
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
¼ cup chopped onion
¼ 杯子 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr] ['ʌðər] [fæt] , [meltid]
3 tablespoons butter or other fat , melted
3 汤匙 黄油 或者 其他 胖的 , 融化

3汤匙融化的黄油或其他油脂

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
3 **tablespoons** **flour**
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

1½ ['tiːspuːn] ['kɜːri] ['paʊdər]
1½ **teaspoons** **curry** **powder**
1½ 茶匙 咖喱 粉末

1.5茶匙咖喱粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['dʒɪndʒər]
¼ **teaspoon** **ginger**
¼ 茶匙 姜

¼茶匙姜

[dæʃ] ['pepər]
Dash **pepper**
短跑 胡椒

达什辣椒

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] [mɪlk]
2 **cups** **salmon** **liquid** **and** **milk**
2 杯子 三文鱼 液体 和 牛奶

杯鲑鱼汁和牛奶

[θriː] [kʌps] [kʊkt] [raɪs]
3 **cups** **cooked** **rice**
3 杯子 煮熟 米

3杯熟米饭

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkwɪd] .
Drain **salmon** **,** **reserving** **liquid** **.**
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[breɪk] ['sæmən] ['ɪntuː] [lɑːrdʒ] ['piːsɪz] .
Break **salmon** **into** **large** **pieces** **.**
休息 三文鱼 进入 大的 件 .

将鲑鱼切成大块。

[kʊk] ['ʌnjən] [ɪn] ['bʌtər] [ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cook **onion** **in** **butter** **until** **tender** **.**
厨师 洋葱 在 黄油 直到 投标 .

用黄油将洋葱炒至软嫩。

[blend] [ɪn] ['flaʊər] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Blend **in** **flour** **and** **seasonings** **.**
混合 在 面粉 和 调味料 .

加入面粉和调味料拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] ['lɪkwɪd] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Add **salmon** **liquid** **gradually** **and** **cook** **until** **thick** **,** **stirring** **constantly** **.**
添加 三文鱼 液体 逐步地 和 厨师 直到 厚的 , 搅拌 不断地 .

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ['sæmən] ; [hiːt] .
Add **salmon** **;** **heat** **.**
添加 三文鱼 ; 热 .

加入三文鱼；加热。

[sɜːrv] ['oʊvər] [raɪs] [wɪð; wɪθ] ['eni] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['kɜːri] ['kɔndimənt] .
Serve **over** **rice** **with** **any** **of** **the** **following** **curry** **condiments** **.**
服务 超过 米 和 任何 的 这 下列的 咖喱 调味品 .

可搭配米饭和以下任何一种咖喱调料食用。

[səːvz] [sɪks] .
Serves **6** **.**
服务 6 .

可供 6 人食用。

['kɜːri] ['kɔndimənt] : [tʃɑːpt] [hɑːrd] - [kʊkt] [eg] [waɪts] ; ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['toʊstɪd] ['koʊkənʌt] ;
Curry **condiments** **:** **chopped** **hard** **-** **cooked** **egg** **whites** **;** **shredded** **toasted** **coconut** **;**
咖喱 调味品 : 切碎 难的 - 煮熟 蛋 白人 ; 碎 烤过的 椰子 ;
[tʃɑːpt] [nʌts] ; [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər] ;
chopped **nuts** **;** **chopped** **green** **pepper** **;**
切碎 坚果 ; 切碎 绿色的 胡椒 ;

咖喱配料：切碎的煮熟的蛋白；烤椰丝；碎坚果；切碎的青椒；

[tʃɑːpt] [tə'meɪtoʊz] ; [fraɪd] ['nuːd(ə)lz] ; [tʃɑːpt] ['ʌnjənz] ; ['krɪstəlaɪzd] ['dʒɪndʒər] ; [sɪvd] [hɑːrd] -
chopped **tomatoes** **;** **fried** **noodles** **;** **chopped** **onions** **;** **crystallized** **ginger** **;** **sieved** **hard** **-**
切碎 西红柿 ; 油煎 面条 ; 切碎 洋葱 ; 结晶 姜 ; 过筛 难的 -
[kʊkt] [eg] [joʊk] . ['sɛvən]
cooked **egg** **yolks** **.** **7**
煮熟 蛋 蛋黄 . 7

番茄丁；炒面；洋葱丁；糖渍姜；过筛的煮熟蛋黄。7

['sæmən] [raɪs] [wɪð; wɪθ] [kə'bɑːbz]
SALMON **RICE** **WITH** **KEBABS**
三文鱼 米 和 烤肉串

三文鱼饭配烤肉串

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 **pound** **can** **salmon**
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
½ **cup** **chopped** **onion**
½ 杯子 切碎 洋葱

半杯切碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] , [meltid]
2 **tablespoons** **butter** **or** **margarine** **,** **melted**
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

⅔ [kʌp] ['wɔːtər]
⅔ **cup** **water**
⅔ 杯子 水

⅔ 杯水

[wʌn] [kæn; kən] (10½ ['aʊnsɪz]) [kən'denst] [ˌkɑːnsə'meɪ]
1 **can** **(** **10½** **ounces** **)** **condensed** **consommé**
1 能 (10½ 盎司) 浓缩版 清汤

罐（10½ 盎司）浓缩清汤

[wʌn] [kʌp] [ˌʌn'kʊkt] [raɪs]
1 cup uncooked rice
1 杯子 生 米

杯生米

- ['mʌʃrʊmz]
18 mushrooms
- 蘑菇

18 蘑菇

[θriː] [griːn] ['pepərz]
3 green peppers
3 绿色的 辣椒

3个青椒

[θriː] [tə'meɪtoʊz]
3 tomatoes
3 西红柿

3个西红柿

½ [kʌp] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] , [meltid]
½ cup butter or margarine , melted
½ 杯子 黄油 或者 人造黄油 , 融化

半杯融化的黄油或人造黄油

[dreɪn] ['sæmən] .
Drain salmon .
流走 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分。

[breɪk] ['sæmən] ['ɪntuː] [lɑːrdʒ] ['piːsɪz] .
Break salmon into large pieces .
休息 三文鱼 进入 大的 件 .

将鲑鱼切成大块。

[kʊk] ['ʌnjən] [ɪn] ['bʌtər] [ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cook onion in butter until tender .
厨师 洋葱 在 黄油 直到 投标 .

用黄油将洋葱炒至软嫩。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [ˌkɑːnsə'meɪ] ; [brɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [bɔɪl] .
Add water and consommé ; bring to a boil .
添加 水 和 清汤 ; 带来 到 一个 熬 .

加入水和清汤；煮沸。

[pleɪs] [raɪs] , ['sæmən] , [ænd; ənd] [ˌkɑːnsə'meɪ] ['mɪkstʃər] [ɪn] [ə; eɪ] [wel] - [griːst] , [ˌtuː'tuː] - [kwɔːrt]
Place rice , salmon , and consommé mixture in a well - greased , 2 - quart
地方 米 , 三文鱼 , 和 清汤 混合物 在 一个 出色地 - 涂油 , 2 - 夸脱
['kæsəroʊl] .
casserole .
沙锅 .

将米饭、鲑鱼和清汤混合物放入涂好油脂的 2 夸脱砂锅中。

[stɜːr] .
Stir .
搅拌 .

搅拌。

[beɪk] , ['kʌvərd] , [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl] [raɪs][ɪz]['tendər]
Bake , covered , in a moderate oven , 350°F . , for 35 minutes or until rice is tender
烤 , 涵盖 , 在 一个 缓和 烤箱 , 350°F . , 为了 - 分钟 或者 直到 米 是 投标
.
:
.

盖上盖子，放入预热至 350°F 的烤箱中烘烤 35 分钟，或直至米饭变软。

[waɪl] [raɪs][ɪz] ['beɪkɪŋ] , [wɑːʃ] ['mʌʃrʊmz] , [griːn] ['pepərz] , [ænd; ənd][tə'meɪtoʊz] .
While rice is baking , wash mushrooms , green peppers , and tomatoes .
尽管 米 是 烘烤 , 洗 蘑菇 , 绿色的 辣椒 , 和 西红柿 .

在米饭烘烤的同时，清洗蘑菇、青椒和西红柿。

[kʌt] [tə'meɪtoʊz][ænd; ənd] [griːn] ['pepərz] ['ɪntuː][sɪksθs] .
Cut tomatoes and green peppers into sixths .
切 西红柿 和 绿色的 辣椒 进入 六分之一 .

将西红柿和青椒切成六等份。

[rɪ'muːv] [stemz] [frʌm; frəm] ['mʌʃrʊmz] .
Remove stems from mushrooms .
消除 茎 从 蘑菇 .

去除蘑菇的根部。

['ɔːltərnət] [tə'meɪtoʊz] , ['mʌʃrʊmz] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepərz] [ɑːn][sɪks] ['skjuːəz] , ['sɛvən] [ɪntʃɪz]
Alternate tomatoes , mushrooms , and green peppers on 6 skewers , 7 inches
备用 西红柿 , 蘑菇 , 和 绿色的 辣椒 在 6 烤串 , 7 英寸
[iːtʃ] .
each .
每个 .

将西红柿、蘑菇和青椒交替串在 6 根 7 英寸长的烤串上。

[pleɪs] [ɑːn][ə; eɪ] [griːst] ['brɔɪlər][pæn] .
Place on a greased broiler pan .
地方 在 一个 涂油 肉鸡 平底锅 .

放在抹了油的烤盘上。

[brʌʃ] [kə'bɑːbz][wɪð; wɪθ] ['bʌtər] .
Brush kebabs with butter .
刷子 烤肉串 和 黄油 .

在烤肉串上刷一层黄油。

[brɔɪl] [ə'baʊt][θriː] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm] [sɔːrs] [ʌv; əv] [hiːt] [fɔːr; fər][θriː] ['mɪnɪts] .
Broil about 3 inches from source of heat for 3 minutes .
烤 关于 3 英寸 从 来源 的 热 为了 3 分钟 .

在距离热源约 3 英寸处烤 3 分钟。

[tɜːrn] ['kerfəli] ; [brʌʃ] ['ʌðər] [saɪd][wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ænd; ənd] [brɔɪl] [θriː] ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] .
Turn carefully ; brush other side with butter and broil 3 minutes longer .
转动 小心 ; 刷子 其他 边 和 黄油 和 烤 3 分钟 更长 .

小心翻面；在另一面刷上黄油，再烤 3 分钟。

[sɜːrv] ['sæmən] - [raɪs] ['mɪkstʃər][ɑːn][ə; eɪ] ['plætər] [wɪð; wɪθ][kə'bɑːbz]['oʊvər][tɑːp] .
Serve salmon - rice mixture on a platter with kebabs over top .
服务 三文鱼 - 米 混合物 在 一个 拼盘 和 烤肉串 超过 顶部 .

将鲑鱼饭混合物盛入盘中，上面放上烤肉串。

[səːvz] [sɪks] . [eɪt]
Serves 6 . 8
服务 6 . 8

可供 6.8 人食用

['sæmən] ['brɑ:kəli] [paɪ]
SALMON **BROCCOLI** **PIE**
三文鱼 西兰花 馅饼

三文鱼西兰花派

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 **pound** **can** **salmon**
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
¼ **cup** **butter** **or** **margarine**
¼ 杯子 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp]['flaʊər]
¼ **cup** **flour**
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

½ ['ti:spu:n] [taɪm]
½ **teaspoon** **thyme**
½ 茶匙 百里香

半茶匙百里香

¼ ['ti:spu:n] ['pepər]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[ˌtu:'tu:] [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd][ænd; ənd] [mɪlk]
2 **cups** **salmon** **liquid** **and** **milk**
2 杯子 三文鱼 液体 和 牛奶

杯鲑鱼汁和牛奶

[wʌn][kæn; kən] ([fɔ:r] ['aʊnsɪz]) [tʃɑ:pt] ['mʌʃrʊmz] , [dreɪnd]
1 **can** **(** **4** **ounces** **)** **chopped** **mushrooms** **,** **drained**
1 能 (4 盎司) 切碎 蘑菇 , 排水

1罐（4盎司）切碎蘑菇，沥干水分

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɑ:pt] ['pɑ:rsli]
1 **tablespoon** **chopped** **parsley**
1 汤匙 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

1½ [kʌps] [kʊkt] , [dreɪnd] , [tʃɑ:pt] ['brɑ:kəli]
1½ **cups** **cooked** **,** **drained** **,** **chopped** **broccoli**
1½ 杯子 煮熟 , 排水 , 切碎 西兰花

1.5 杯煮熟、沥干水分、切碎的西兰花

[wʌn][kʌp]['peɪstri][mɪks]
1 **cup** **pastry** **mix**
1 杯子 糕点 混合

杯糕点粉

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜ:rv] ['lɪkwɪd] .
Drain **salmon** **,** **reserving** **liquid** **.**
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[breɪk] ['sæmən]['ɪntu:][lɑ:rdʒ] ['pi:sɪz] .
Break **salmon** **into** **large** **pieces** **.**
休息 三文鱼 进入 大的 件 .

将鲑鱼切成大块。

[melt] ['bʌtər] ; [blend][ɪn]['flaʊər][ænd; ənd] ['si:zniŋz] .

Melt	**butter**	**;**	**blend**	**in**	**flour**	**and**	**seasonings**	**.**
熔化	黄油	;	混合	在	面粉	和	调味料	.

融化黄油；拌入面粉和调味料。

[ˌeɪ di: 'di:]['sæmən]['lɪkwɪd]['grædʒuəli][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [smu:ð] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] .

Add	**salmon**	**liquid**	**gradually**	**and**	**cook**	**until**	**thick**	**and**	**smooth**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
添加	三文鱼	液体	逐步地	和	厨师	直到	厚的	和	光滑的	,	搅拌	不断地	.

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠顺滑。

[ˌeɪ di: 'di:] ['mʌʃrʊmz] , ['pɑ:rsli] , [ænd; ənd]['sæmən] .

Add	**mushrooms**	**,**	**parsley**	**,**	**and**	**salmon**	**.**
添加	蘑菇	,	香菜	,	和	三文鱼	.

加入蘑菇、欧芹和鲑鱼。

[spred] ['brɑ:kəli] [ɪn][ə; eɪ][naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ][pæn] .

Spread	**broccoli**	**in**	**a**	**9**	**-**	**inch**	**pie**	**pan**	**.**
传播	西兰花	在	一个	9	-	英寸	馅饼	平底锅	.

将西兰花铺在9英寸的派盘中。

[pɔ:r] ['sæmən] ['mɪkstʃər] ['oʊvər] ['brɑ:kəli] .

Pour	**salmon**	**mixture**	**over**	**broccoli**	**.**
倒	三文鱼	混合物	超过	西兰花	.

将鲑鱼混合物浇在西兰花上。

[prɪ'per] ['peɪstri][mɪks][æz; əz][də'rektɪd] .

Prepare	**pastry**	**mix**	**as**	**directed**	**.**
准备	糕点	混合	作为	指导	.

按照说明准备糕点混合物。

[roʊl] [doʊ] [tu:; tə][fɔ:rm][ə; eɪ] - - [ɪntʃ] ['sɜ:rk(ə)l] .

Roll	**dough**	**to**	**form**	**a**	**10**	**-**	**inch**	**circle**	**.**
卷	面团	到	形式	一个	-	-	英寸	圆圈	.

将面团擀成直径10英寸的圆形。

[pleɪs] [doʊ] ['oʊvər]['sæmən]['mɪkstʃər] .

Place	**dough**	**over**	**salmon**	**mixture**	**.**
地方	面团	超过	三文鱼	混合物	.

将面团盖在鲑鱼混合物上。

['dʌb(ə)l] [edʒ] [ʌv; əv]['peɪstri]['oʊvər][ænd; ənd] [pɪntʃ] [wɪð; wɪθ]['fɪŋgərz][tu:; tə] [meɪk] [æn; ən] ['ʌpraɪt] [rɪm] .

Double	**edge**	**of**	**pastry**	**over**	**and**	**pinch**	**with**	**fingers**	**to**	**make**	**an**	**upright**	**rim**	**.**	**:**	**.**
双倍的	边缘	的	糕点	超过	和	捏	和	手指	到	制作	一个	直立	轮缘	.		

将酥皮的两边向内折叠，用手指捏紧，形成一个直立的边缘。

[kʌt] [tɑ:p][tu:; tə] [ə'laʊ] [sti:m] [tu:; tə] [ɪ'skeɪp] .

Cut	**top**	**to**	**allow**	**steam**	**to**	**escape**	**.**
切	顶部	到	允许	蒸汽	到	逃脱	.

切开顶部以便蒸汽逸出。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑ:t]['ʌv(ə)n] , 425°F . , [fɔ:r; fər] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] [ɔ:r][ʌn'tɪl] [braʊn] .

Bake	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**,**	**425°F**	**.**	**,**	**for**	**20**	**to**	**25**	**minutes**	**or**	**until**	**brown**	**.**
烤	在	一个	热的	烤箱	,	425°F	.	,	为了	-	到	-	分钟	或者	直到	棕色的	.

在 425°F 的高温烤箱中烘烤 20 至 25 分钟，或直至呈棕色。

[sə:vz] [sɪks] .
Serves **6** **.**
服务 6 .

可供 6 人食用。

[dɪ'laɪtf(ə)l] ['dɪʃɪz] [fɔ:r; fər] ['eniwer] , [ju:] . [es] . [ə; eɪ] . ! [naɪn]
Delightful **dishes** **for** **Anywhere** **,** **U** **.** **S** **.** **A** **.** **!** **9**
愉快 菜肴 为了 任何地方 , U . S . 一个 . ! 9

美国各地美味佳肴！9

['sæmən] [ˌkæsu'leɪ]
SALMON **CASSOULET**
三文鱼 卡苏莱砂锅

三文鱼砂锅

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 **pound** **can** **salmon**
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] [kʌp] [ˌʌn'kʊkt] ['elboʊ] [ˌmækə'roʊni]
1 **cup** **uncooked** **elbow** **macaroni**
1 杯子 生 弯头 通心粉

杯未煮熟的肘形通心粉

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɑ:pt] [gri:n] ['pepər]
1 **tablespoon** **chopped** **green** **pepper**
1 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

1汤匙切碎的青椒

[wʌn] [smɔ:l] [kloʊv] ['gɑ:rlɪk] , ['faɪnli] [tʃɑ:pt]
1 **small** **clove** **garlic** **,** **finely** **chopped**
1 小的 丁香 蒜 , 精细地 切碎

1小瓣蒜，切碎

⅓ [kʌp] ['bʌtər] [ɔ:r] ['ʌðər] [fæt] , [meltid]
⅓ **cup** **butter** **or** **other** **fat** **,** **melted**
⅓ 杯子 黄油 或者 其他 胖的 , 融化

⅓ 杯融化的黄油或其他油脂

⅓ [kʌp] ['flaʊər]
⅓ **cup** **flour**
⅓ 杯子 面粉

⅓ 杯面粉

[ˌtu:'tu:] ['ti:spu:n] ['paʊdərd] ['mʌstərd]
2 **teaspoons** **powdered** **mustard**
2 茶匙 粉末状 芥末

2茶匙芥末粉

¼ ['ti:spu:n] ['pepər]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[ˌtu:'tu:] [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] [mɪlk]
2 **cups** **salmon** **liquid** **and** **milk**
2 杯子 三文鱼 液体 和 牛奶

杯鲑鱼汁和牛奶

[wʌn] [kʌp] ['greɪtɪd] [tʃi:z]
1 **cup** **grated** **cheese**
1 杯子 磨碎的 奶酪

杯磨碎的奶酪

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz]
1 **cup** **cooked** **lima** **beans**
1 杯子 煮熟 利马 豆子

杯煮熟的利马豆

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkwɪd] .
Drain **salmon** **,** **reserving** **liquid** **.**
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[fleɪk] ['sæmən] .
Flake **salmon** **.**
薄片 三文鱼 .

片状鲑鱼。

[kʊk] [ˌmækə'roʊni] [æz; əz] [də'rektɪd] [ɑːn] [ðə; ði] ['pækɪdʒ] .
Cook **macaroni** **as** **directed** **on** **the** **package** **.**
厨师 通心粉 作为 指导 在 这 包裹 .

按照包装上的说明烹煮通心粉。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

[kʊk] [griːn] ['pepər] [ænd; ənd] ['gɑːrlɪk] [ɪn] ['bʌtər] [ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cook **green** **pepper** **and** **garlic** **in** **butter** **until** **tender** **.**
厨师 绿色的 胡椒 和 蒜 在 黄油 直到 投标 .

用黄油将青椒和蒜炒软。

[blend] [ɪn] ['flaʊər] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Blend **in** **flour** **and** **seasonings** **.**
混合 在 面粉 和 调味料 .

加入面粉和调味料拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] ['lɪkwɪd] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Add **salmon** **liquid** **gradually** **and** **cook** **until** **thick** **,** **stirring** **constantly** **.**
添加 三文鱼 液体 逐步地 和 厨师 直到 厚的 , 搅拌 不断地 .

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [melts] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Add **cheese** **and** **continue** **cooking** **until** **cheese** **melts** **,** **stirring** **constantly** **.**
添加 奶酪 和 继续 烹饪 直到 奶酪 融化 , 搅拌 不断地 .

加入奶酪，继续烹煮至奶酪融化，期间不断搅拌。

[ə'reɪndʒ] [hæf] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˌmækə'roʊni] , ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] , ['sæmən] , [ænd; ənd] [sɔːs] [ɪn] ['leər] [ɪn]
Arrange **half** **of** **the** **macaroni** **,** **lima** **beans** **,** **salmon** **,** **and** **sauce** **in** **layers** **in**
安排 一半 的 这 通心粉 , 利马 豆子 , 三文鱼 , 和 酱 在 层 在
[ə; eɪ] [wel] - [griːst] , [ˌtuː'tuː] - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .
a **well** **-** **greased** **,** **2** **-** **quart** **casserole** **.**
一个 出色地 - 涂油 , 2 - 夸脱 沙锅 .

将一半的通心粉、利马豆、鲑鱼和酱汁分层放入抹了油的 2 夸脱砂锅中。

[rɪ'piːt] ['leər] .
Repeat **layers** **.**
重复 层 .

重复图层。

[beɪk] , [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F , [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Bake **,** **in** **a** **moderate** **oven** **,** **350°F** **,** **for** **25** **to** **30** **minutes** **.**
烤 , 在 一个 缓和 烤箱 , 350°F , 为了 - 到 - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 25 至 30 分钟。

[sə:vz] [sɪks] . -
Serves 6 . 10
服务 6 . -

可供 6.10 人食用

['sæmən] ['flɔ:rənti:n,'flɔ:rəntɪn]
SALMON FLORENTINE
三文鱼 佛罗伦萨

佛罗伦萨鲑鱼

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 pound can salmon
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] , [dreɪnd] ['spɪnɪtʃ]
1 cup cooked , drained spinach
1 杯子 煮熟 , 排水 菠菜

杯煮熟沥干的菠菜

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

¼ ['ti:spu:n] ['pepər]
¼ teaspoon pepper
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[dæʃ] ['nʌtmeg]
Dash nutmeg
短跑 肉豆蔻

少许肉豆蔻

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [tʃɑ:pt] ['ʌnjən]
2 tablespoons chopped onion
2 汤匙 切碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[wʌn] [kloʊv] ['gɑ:rlɪk] , ['faɪnli] [tʃɑ:pt]
1 clove garlic , finely chopped
1 丁香 蒜 , 精细地 切碎

1瓣大蒜，切碎

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən] , [meltid]
2 tablespoons butter or margarine , melted
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['flaʊər]
3 tablespoons flour
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

¼ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

1¼ [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd][ænd; ənd] [mɪlk]
1¼ cups salmon liquid and milk
1¼ 杯子 三文鱼 液体 和 牛奶

1¼ 杯鲑鱼汁和牛奶

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃeri]
2 **tablespoons** **sherry**
2 汤匙 雪利酒

2汤匙雪利酒

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] ['pɑːrməzɑːnˌ'pɑːrməzæn] [tʃiːz] (['ɑːpʃən(ə)l])
¼ **cup** **grated** **Parmesan** **cheese** **(** **optional** **)**
¼ 杯子 磨碎的 帕尔马干酪 奶酪 (选修的)

¼ 杯磨碎的帕玛森奶酪（可选）

[θriː][hɑːrd] - [kʊkt] [egz] , [slaɪst]
3 **hard** **-** **cooked** **eggs** **,** **sliced**
3 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 切片

3个煮熟的鸡蛋，切片

['wɔːtərkres]
Watercress
西洋菜

西洋菜

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪˈzɜːrv] ['lɪkwɪd] .
Drain **salmon** **,** **reserving** **liquid** **.**
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[mæʃ] ['sæmən] .
Mash **salmon** **.**
捣碎 三文鱼 .

鲑鱼泥。

[tʃɑːp] ['spɪnɪtʃ] .
Chop **spinach** **.**
劈 菠菜 .

将菠菜切碎。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] ['bʌtər] , ['pepər] , [ænd; ənd] ['nʌtmeg] .
Season **with** **butter** **,** **pepper** **,** **and** **nutmeg** **.**
季节 和 黄油 , 胡椒 , 和 肉豆蔻 .

用黄油、胡椒粉和肉豆蔻调味。

[spred] ['siːznd] ['spɪnɪtʃ] [ɪn][ə; eɪ] [wel] - [griːst] , [raʊnd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [eɪt] × [ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] .
Spread **seasoned** **spinach** **in** **a** **well** **-** **greased** **,** **round** **baking** **dish** **,** **8** **×** **2** **inches** **.**
传播 经验丰富的 菠菜 在 一个 出色地 - 涂油 , 圆形的 烘烤 盘子 , 8 × 2 英寸 .

将调味菠菜铺在涂好油脂的圆形烤盘（8×2英寸）中。

[kʊk] ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['gɑːrlɪk] [ɪn] ['bʌtər] [ʌnˈtɪl] ['tendər] .
Cook **onion** **and** **garlic** **in** **butter** **until** **tender** **.**
厨师 洋葱 和 蒜 在 黄油 直到 投标 .

用黄油将洋葱和大蒜炒软。

[blend] [ɪn] ['flaʊər] [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Blend **in** **flour** **and** **salt** **.**
混合 在 面粉 和 盐 .

加入面粉和盐拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] ['lɪkwɪd] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌnˈtɪl] [θɪk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Add **salmon** **liquid** **gradually** **and** **cook** **until** **thick** **,** **stirring** **constantly** **.**
添加 三文鱼 液体 逐步地 和 厨师 直到 厚的 , 搅拌 不断地 .

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʃeri] [ænd; ənd] ['sæmən] .
Add **sherry** **and** **salmon** **.**
添加 雪利酒 和 三文鱼 .

加入雪利酒和鲑鱼。

[blend] ['θɜːrəli] .
Blend **thoroughly** **.**
混合 彻底 .

充分搅拌。

[æn; ən] [ɪ'lektrɪk] ['mɪksər][ɔːr] ['blendər] [meɪ] [biː; bi] [juːst] .
An **electric** **mixer** **or** **blender** **may** **be** **used** **.**
一个 电的 混合器 或者 混合器 可能 是 用过的 .

可以使用电动搅拌器或料理机。

[pleɪs] ['oʊvər] ['spɪnɪtʃ] .
Place **over** **spinach** **.**
地方 超过 菠菜 .

放在菠菜上。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [tʃiːz] .
Sprinkle **with** **cheese** **.**
撒 和 奶酪 .

撒上奶酪。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **,** **350°F** **.** **,** **for** **20** **to** **25** **minutes** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 , 350°F . , 为了 - 到 - 分钟 .

在 350°F（约 175°C）的烤箱中烘烤 20 至 25 分钟。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] [eg] ['slaɪsɪz][ænd; ənd] ['wɔːtərkres] .
Garnish **with** **egg** **slices** **and** **watercress** **.**
装饰 和 蛋 切片 和 西洋菜 .

用鸡蛋片和西洋菜装饰。

[səːvz] [sɪks] . -
Serves **6** **.** **11**
服务 6 . -

可供 6.11 人食用

['sæmən] ['bəːgəz]
SALMON **BURGERS**
三文鱼 汉堡

三文鱼汉堡

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 **pound** **can** **salmon**
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
½ **cup** **chopped** **onion**
½ 杯子 切碎 洋葱

半杯切碎的洋葱

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔːr] ['ʌðər] [fæt] , [meltid]
¼ **cup** **butter** **or** **other** **fat** **,** **melted**
¼ 杯子 黄油 或者 其他 胖的 , 融化

¼ 杯融化的黄油或其他油脂

⅓ [kʌp] ['sæmən] ['lɪkwɪd]
⅓ **cup** **salmon** **liquid**
⅓ 杯子 三文鱼 液体

⅓ 杯鲑鱼汁

⅓ [kʌp] [draɪ] [bred] [krʌmz]
⅓ **cup** **dry** **bread** **crumbs**
⅓ 杯子 干燥 面包 面包屑

⅓ 杯干面包屑

[ˌtuːˈtuː] [egz] , ['biːtn]
2 **eggs** **,** **beaten**
2 鸡蛋 , 被打败

2个鸡蛋，打散

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
¼ **cup** **chopped** **parsley**
¼ 杯子 切碎 香菜

¼ 杯切碎的欧芹

[wʌn] ['tiːspuːn] ['paʊdərd] ['mʌstərd]
1 **teaspoon** **powdered** **mustard**
1 茶匙 粉末状 芥末

1茶匙芥末粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ [kʌp] [draɪ] [bred] [krʌmz]
½ **cup** **dry** **bread** **crumbs**
½ 杯子 干燥 面包 面包屑

半杯干面包屑

[sɪks] [raʊnd] ['bʌtərd] [bʌnz]
6 **round** **buttered** **buns**
6 圆形的 涂黄油的 面包

6个涂抹黄油的圆形小面包

['lemən] [wedʒz]
Lemon **wedges**
柠檬 楔形

柠檬角

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkwɪd] .
Drain **salmon** **,** **reserving** **liquid** **.**
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[fleɪk] ['sæmən] .
Flake **salmon** **.**
薄片 三文鱼 .

片状鲑鱼。

[kʊk] ['ʌnjən] [ɪn] ['bʌtər] [ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cook **onion** **in** **butter** **until** **tender** **.**
厨师 洋葱 在 黄油 直到 投标 .

用黄油将洋葱炒至软嫩。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] ['lɪkwɪd] , [krʌmz] , [eg] , ['pɑːrsli] , ['mʌstərd] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['sæmən] .
Add **salmon** **liquid** **,** **crumbs** **,** **egg** **,** **parsley** **,** **mustard** **,** **salt** **,** **and** **salmon** **.**
添加 三文鱼 液体 , 面包屑 , 蛋 , 香菜 , 芥末 , 盐 , 和 三文鱼 .

加入鲑鱼汁、面包屑、鸡蛋、欧芹、芥末、盐和鲑鱼。

[mɪks] [wel] .
Mix **well** **.**
混合 出色地 .

充分搅拌。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [sɪks] [keɪks] [ænd; ənd] [roʊl] [ɪn] [krʌmz] .
Shape **into** **6** **cakes** **and** **roll** **in** **crumbs** **.**
形状 进入 6 蛋糕 和 卷 在 面包屑 .

将面团分成 6 份，做成小蛋糕，然后在面包屑中滚一滚。

[pleɪs] [keɪks] [ɪn][ə; eɪ] ['hevi] ['fraɪɪŋ] [pæn] [wɪtʃ] [kən'teɪnz] [ə'baʊt] ⅛ [ɪntʃ] [ʌv; əv][fæt] ,

Place	cakes	in	a	heavy	frying	pan	which	contains	about	⅛	inch	of	fat	,
地方	蛋糕	在	一个	重的	煎炸	平底锅	哪个	包含	关于	⅛	英寸	的	胖的	,

将饼放入厚底煎锅中，锅中需倒入约 ⅛ 英寸厚的油脂。

[hɑ:t][bʌt; bət][nɑ:t]['smoʊkɪŋ] .

hot	but	not	smoking	.
热的	但	不是	吸烟	.

热但不冒烟。

[fraɪ][æt; ət] ['mɑ:dərət] [hi:t] .

Fry	at	moderate	heat	.
炒	在	缓和	热	.

用中火煎炸。

[wen] [keɪks] [ɑ:r; ər] [braʊn] [ɑ:n][wʌn][saɪd] , [tɜ:rn] ['kerfəli] [ænd; ənd] [braʊn] [ðə; ði] ['ʌðər] [saɪd] .

When	cakes	are	brown	on	one	side	,	turn	carefully	and	brown	the	other	side	.
什么时候	蛋糕	是	棕色的	在	一	边	,	转动	小心	和	棕色的	这	其他	边	.

蛋糕一面煎至棕色后，小心地翻面，煎至另一面也呈棕色。

['kʊkɪŋ] [taɪm] [ə'prɑ:ksɪmətli] [faɪv][tu:; tə][eɪt] ['mɪnɪts] .

Cooking	time	approximately	5	to	8	minutes	.
烹饪	时间	大约	5	到	8	分钟	.

烹饪时间大约为 5 至 8 分钟。

[dreɪn] [ɑ:n][əb'zɔ:rbənt,əb'sɔ:rbənt]['peɪpər] .

Drain	on	absorbent	paper	.
流走	在	吸收剂	纸	.

沥干水分，放在吸水纸上。

[pleɪs] [keɪks] [ɪn] [bʌnz] .

Place	cakes	in	buns	.
地方	蛋糕	在	面包	.

将蛋糕放入面包卷中。

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ]['lemən] [wedʒz] .

Serve	with	lemon	wedges	.
服务	和	柠檬	楔形	.

配柠檬角食用。

[sə:vz] [sɪks] .

Serves	6	.
服务	6	.

可供 6 人食用。

[ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [ɪn] [si'ætl] ; [greɪt] [æz; əz][ɔ:l] outdoors12

A	favorite	in	Seattle	;	great	as	all	outdoors12
一个	最喜欢的	在	西雅图	;	伟大的	作为	全部	outdoors12

西雅图最受欢迎的景点；户外运动一流12

['sæmən] ['kæbɪdʒ] [ˌvɪnɪ'gret]

SALMON	CABBAGE	VINAIGRETTE
三文鱼	卷心菜	油醋汁

三文鱼卷心菜油醋汁

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]

1	pound	can	salmon
1	磅	能	三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn][kwɔ:rt]['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kæbɪdʒ]

1	quart	shredded	cabbage
1	夸脱	碎	卷心菜

1夸脱切碎的卷心菜

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
¼ cup chopped onion
¼ 杯子 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
¼ cup chopped parsley
¼ 杯子 切碎 香菜

¼ 杯切碎的欧芹

[ˌtuː'tuː][hɑːrd] - [kʊkt] [egz] , [tʃɑːpt]
2 hard - cooked eggs , chopped
2 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 切碎

2个煮熟的鸡蛋，切碎

[ˌvɪnɪ'gret] ['dresɪŋ]
Vinaigrette dressing
油醋汁 敷料

油醋汁

- [lɑːrdʒ] ['kæbɪdʒ] [liːvz]
18 large cabbage leaves
- 大的 卷心菜 树叶

18片大卷心菜叶

[dreɪn] [ænd; ənd] [fleɪk] ['sæmən] .
Drain and flake salmon .
流走 和 薄片 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并撕成小块。

[kəm'baɪn] ['kæbɪdʒ] , ['ʌnjən] , ['pɑːrsli] , [egz] , [ænd; ənd] ['sæmən] .
Combine cabbage , onion , parsley , eggs , and salmon .
结合 卷心菜 , 洋葱 , 香菜 , 鸡蛋 , 和 三文鱼 .

将卷心菜、洋葱、欧芹、鸡蛋和鲑鱼混合在一起。

[ˌeɪ diː 'diː] [ˌvɪnɪ'gret] ['dresɪŋ] [ænd; ənd][mɪks] ['θɜːrəli] .
Add vinaigrette dressing and mix thoroughly .
添加 油醋汁 敷料 和 混合 彻底 .

加入油醋汁并充分搅拌。

[sɜːrv] [ɪn][ðə; ðiː]['sentər][ʌv; əv][ə; eɪ] ['kæbɪdʒ] [roʊ'zet] .
Serve in the center of a cabbage rosette .
服务 在 这 中心 的 一个 卷心菜 玫瑰花结 .

将其放在卷心菜花球的中央。

[səːvz] [sɪks] .
Serves 6 .
服务 6 .

可供 6 人食用。

[ˌvɪnɪ'gret]
VINAIGRETTE
油醋汁

醋渍

['dresɪŋ]
DRESSING
敷料

敷料

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[dæʃ] [kaɪ'en] ['pepər]
Dash cayenne pepper
短跑 辣椒 胡椒

少许辣椒粉

¼ ['tiːspuːn] [pə'priːkə]
¼ teaspoon paprika
¼ 茶匙 辣椒

¼茶匙辣椒粉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgər]
3 tablespoons vinegar
3 汤匙 醋

3汤匙醋

½ [kʌp] ['ɑːlɪv] [ɔːr]['sæləd][ɔɪl]
½ cup olive or salad oil
½ 杯子 橄榄 或者 沙拉 油

半杯橄榄油或沙拉油

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] [pə'mentoʊ]
1 tablespoon chopped pimiento
1 汤匙 切碎 辣椒

1汤匙切碎的甜椒

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] [swiːt] ['pɪkl]
1 tablespoon chopped sweet pickle
1 汤匙 切碎 甜的 泡菜

1汤匙切碎的甜酸黄瓜

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
1 tablespoon chopped green pepper
1 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

1汤匙切碎的青椒

[kəm'baɪn] [sɔːlt] , [kaɪ'en] ['pepər] , [ænd; ənd][pə'priːkə] .
Combine salt , cayenne pepper , and paprika .
结合 盐 , 辣椒 胡椒 , 和 辣椒 .

将盐、辣椒粉和甜椒粉混合。

[ˌeɪ diː 'diː] ['vɪnɪgər] [ænd; ənd][ɔɪl] ['sloʊli] , ['biːtɪŋ] ['θɜːrəli] .
Add vinegar and oil slowly , beating thoroughly .
添加 醋 和 油 缓慢地 , 殴打 彻底 .

慢慢加入醋和油，充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː][pə'mentoʊ] , [swiːt] ['pɪkl] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] .
Add pimiento , sweet pickle , and green pepper .
添加 辣椒 , 甜的 泡菜 , 和 绿色的 胡椒 .

加入甜椒、甜酸黄瓜和青椒。

[səːvz] [sɪks] . -
Serves 6 . 13
服务 6 . -

可供 6.13 人食用

['sæmən] ['luːɪs]
SALMON LOUIS
三文鱼 路易斯

萨蒙·路易斯

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 pound can salmon
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] [hed] ['letɪs]
1 **head** **lettuce**
1 头 莴苣

1棵生菜

[ˌtuː'tuː][tə'meɪtoʊz] , [kʌt][ɪn][sɪksθs]
2 **tomatoes** **,** **cut** **in** **sixths**
2 西红柿 , 切 在 六分之一

2个西红柿，切成六等份

['luːɪs] ['dresɪŋ]
Louis **dressing**
路易斯 敷料

路易的着装

[ˌtuː'tuː][hɑːrd] - [kʊkt] [eg] [joʊk] , [sɪvd]
2 **hard** **-** **cooked** **egg** **yolks** **,** **sieved**
2 难的 - 煮熟 蛋 蛋黄 , 过筛

2个煮熟的蛋黄，过筛

[dreɪn] [ænd; ənd] [fleɪk] ['sæmən] .
Drain **and** **flake** **salmon** **.**
流走 和 薄片 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并撕成小块。

[ʃred] ['letɪs] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] ['sæləd] [boʊl] .
Shred **lettuce** **and** **place** **in** **a** **shallow** **salad** **bowl** **.**
撕碎 莴苣 和 地方 在 一个 浅的 沙拉 碗 .

将生菜切丝，放入浅沙拉碗中。

[ə'reɪndʒ] ['sæmən] ['oʊvər][ðə; ði] ['letɪs] .
Arrange **salmon** **over** **the** **lettuce** **.**
安排 三文鱼 超过 这 莴苣 .

将三文鱼放在生菜上。

[ə'raʊnd] [ðə; ði] [edʒ] [pleɪs] [ðə; ði][tə'meɪtoʊz] .
Around **the** **edge** **place** **the** **tomatoes** **.**
大约 这 边缘 地方 这 西红柿 .

在边缘摆放西红柿。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['luːɪs] ['dresɪŋ] [ænd; ənd][hɑːrd] - [kʊkt] [eg] [joʊk] .
Serve **with** **Louis** **dressing** **and** **hard** **-** **cooked** **egg** **yolk** **.**
服务 和 路易斯 敷料 和 难的 - 煮熟 蛋 蛋黄 .

佐以路易斯酱和煮熟的蛋黄食用。

[səːvz] [sɪks] .
Serves **6** **.**
服务 6 .

可供 6 人食用。

['luːɪs] ['dresɪŋ]
LOUIS **DRESSING**
路易斯 敷料

路易·德雷辛

½ [kʌp] ['meɪəneɪz] [ɔːr]['sæləd] ['dresɪŋ]
½ **cup** **mayonnaise** **or** **salad** **dressing**
½ 杯子 蛋黄酱 或者 沙拉 敷料

半杯蛋黄酱或沙拉酱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wɪpɪŋ] [kriːm]
2 **tablespoons** **whipping** **cream**
2 汤匙 鞭打 奶油

2汤匙鲜奶油

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['tʃɪli] [sɔːs]
2 **tablespoons** **chili** **sauce**
2 汤匙 辣椒 酱

2汤匙辣椒酱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
2 **tablespoons** **chopped** **green** **pepper**
2 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

2汤匙切碎的青椒

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [griːn] ['ʌnjənz]
2 **tablespoons** **chopped** **green** **onions**
2 汤匙 切碎 绿色的 洋葱

2汤匙切碎的葱

[ˌtuːˈtuː][hɑːrd] - [kʊkt] [eg] [waɪts] , [tʃɑːpt]
2 **hard** **-** **cooked** **egg** **whites** **,** **chopped**
2 难的 - 煮熟 蛋 白人 , 切碎

2个煮熟的蛋白，切碎

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['ɑːlɪvz]
1 **tablespoon** **chopped** **olives**
1 汤匙 切碎 橄榄

1汤匙切碎的橄榄

½ ['tiːspuːn] ['lemən][dʒuːs]
½ **teaspoon** **lemon** **juice**
½ 茶匙 柠檬 汁

半茶匙柠檬汁

[dæʃ] [sɔːlt]
Dash **salt**
短跑 盐

撒盐

[dæʃ] ['pepər]
Dash **pepper**
短跑 胡椒

达什辣椒

[kəmˈbaɪn] [ɔːl] [ɪnˈgriːdiənts] [ænd; ənd] [tʃɪl] .
Combine **all** **ingredients** **and** **chill** **.**
结合 全部 原料 和 寒意 .

将所有材料混合，冷藏。

[səːvz] [sɪks] .
Serves **6** **.**
服务 6 .

可供 6 人食用。

['sæmən] ['sælədz] [dɪ'laɪt] [smɑːrt][sæn][frən'sɪskoʊ] — [traɪ][wʌn] tonight14
Salmon **salads** **delight** **smart** **San** **Francisco** **—** **try** **one** **tonight14**
三文鱼 沙拉 喜 聪明的 圣 弗朗西斯科 — 尝试 一 tonight14

三文鱼沙拉深受旧金山时尚人士的喜爱——今晚就来一份吧！14

['sæmən] [suːˈfleɪ]
SALMON **SOUFFLÉ**
三文鱼 舒芙蕾

三文鱼舒芙蕾

[wʌn][kæn; kən] (7¾ ['aʊnsɪz]) ['sæmən]
1 **can** **(** **7¾** **ounces** **)** **salmon**
1 能 (7¾ 盎司) 三文鱼

1罐（7¾盎司）鲑鱼

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
¼ cup butter or margarine
¼ 杯子 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp]['flaʊər]
¼ cup flour
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

½ ['ti:spu:n] ['paʊdərd] ['mʌstərd]
½ teaspoon powdered mustard
½ 茶匙 粉末状 芥末

½茶匙芥末粉

¼ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [kaɪ'en] ['pepər]
Dash cayenne pepper
短跑 辣椒 胡椒

少许辣椒粉

[wʌn][kʌp] [mɪlk]
1 cup milk
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[sɪks] [eg] [joʊk] , ['bi:tn]
6 egg yolks , beaten
6 蛋 蛋黄 , 被打败

6个蛋黄，打散

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɑ:pt] ['pɑ:rsli]
1 tablespoon chopped parsley
1 汤匙 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[sɪks] [eg] [waɪts]
6 egg whites
6 蛋 白人

6个蛋清

[dreɪn] [ænd; ənd] [fleɪk] ['sæmən] .
Drain and flake salmon .
流走 和 薄片 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并撕成小块。

[melt] ['bʌtər] ; [blend] [ɪn]['flaʊər][ænd; ənd] ['si:zniŋz] .
Melt butter ; blend in flour and seasonings .
熔化 黄油 ; 混合 在 面粉 和 调味料 .

融化黄油；拌入面粉和调味料。

[ˌeɪ di: 'di:] [mɪlk] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [smu:ð] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] .
Add milk gradually and cook until thick and smooth , stirring constantly .
添加 牛奶 逐步地 和 厨师 直到 厚的 和 光滑的 , 搅拌 不断地 .

分次加入牛奶，不断搅拌，煮至浓稠顺滑。

[stɜːr][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði][hɑːt] [sɔːs] ['ɪntuː] [eg] [joʊk] ; [ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːs] , ['stɜːrɪŋ]

Stir	**a**	**little**	**of**	**the**	**hot**	**sauce**	**into**	**egg**	**yolk**	**;**	**add**	**to**	**remaining**	**sauce**	**,**	**stirring**
搅拌	一个	小的	的	这	热的	酱	进入	蛋	蛋黄	;	添加	到	其余的	酱	,	搅拌

['kɑːnstəntli] .

constantly	**.**
不断地	.

将少许辣酱拌入蛋黄中；然后加入剩余的酱汁中，不断搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] ['pɑːrsli] [ænd; ənd]['sæmən] .

Add	**parsley**	**and**	**salmon**	**.**
添加	香菜	和	三文鱼	.

加入欧芹和鲑鱼。

[biːt] [eg] [waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] .

Beat	**egg**	**whites**	**until**	**stiff**	**.**
打	蛋	白人	直到	僵硬的	.

蛋白打发至硬性发泡。

[foʊld]['sæmən]['mɪkstʃər]['ɪntuː] [eg] [waɪt] .

Fold	**salmon**	**mixture**	**into**	**egg**	**white**	**.**
折叠	三文鱼	混合物	进入	蛋	白色的	.

将鲑鱼混合物轻轻拌入蛋白中。

[pɔːr] ['ɪntuː][ə; eɪ] [wel] - [griːst] , [ˌtuː'tuː] - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .

Pour	**into**	**a**	**well**	**-**	**greased**	**,**	**2**	**-**	**quart**	**casserole**	**.**
倒	进入	一个	出色地	-	涂油	,	2	-	夸脱	沙锅	.

倒入一个涂抹了油脂的2夸脱砂锅中。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl] [suː'fleɪ] [ɪz][fɜːrm][ɪn][ðə; ði]

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**,**	**350°F**	**.**	**,**	**for**	**45**	**minutes**	**or**	**until**	**soufflé**	**is**	**firm**	**in**	**the**
烤	在	一个	缓和	烤箱	,	350°F	.	,	为了	-	分钟	或者	直到	舒芙蕾	是	公司	在	这

['sentər] .

center	**.**
中心	.

在 350°F（约 175°C）的烤箱中烘烤 45 分钟，或直至舒芙蕾中心变硬。

[səːvz] [sɪks] . -

Serves	**6**	**.**	**15**
服务	6	.	-

可供 6.15 人食用

['sæmən] ['sʌðərn] ['kɔːrnbred]

SALMON	**SOUTHERN**	**CORNBREAD**
三文鱼	南部	玉米面包

鲑鱼南方玉米面包

[wʌn][kæn; kən] (7¾ ['aʊnsɪz]) ['sæmən]

1	**can**	**(**	**7¾**	**ounces**	**)**	**salmon**
1	能	(	7¾	盎司	)	三文鱼

1罐（7¾盎司）鲑鱼

[wʌn][kʌp] ['sɪftɪd] ['flaʊər]

1	**cup**	**sifted**	**flour**
1	杯子	筛过的	面粉

杯过筛面粉

[wʌn][kʌp] ['kɔːrnmiːl]

1	**cup**	**cornmeal**
1	杯子	玉米粉

杯玉米粉

[fɔːr] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
4 **teaspoons** **baking** **powder**
4 茶匙 烘烤 粉末

4茶匙泡打粉

¼ [kʌp] ['ʃʊgər]
¼ **cup** **sugar**
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [eg] , ['biːtn]
1 **egg** **,** **beaten**
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

[wʌn] [kʌp] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] [mɪlk]
1 **cup** **salmon** **liquid** **and** **milk**
1 杯子 三文鱼 液体 和 牛奶

杯鲑鱼汁和牛奶

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔːr] ['ʌðər] [fæt] , [meltid]
¼ **cup** **butter** **or** **other** **fat** **,** **melted**
¼ 杯子 黄油 或者 其他 胖的 , 融化

¼ 杯融化的黄油或其他油脂

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkwɪd] .
Drain **salmon** **,** **reserving** **liquid** **.**
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[fleɪk] ['sæmən] .
Flake **salmon** **.**
薄片 三文鱼 .

片状鲑鱼。

[sɪft] [tə'geðər] ['flaʊər] , ['kɔːrnmiːl] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] , ['ʃʊgər] , [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Sift **together** **flour** **,** **cornmeal** **,** **baking** **powder** **,** **sugar** **,** **and** **salt** **.**
筛 一起 面粉 , 玉米粉 , 烘烤 粉末 , 糖 , 和 盐 .

将面粉、玉米粉、泡打粉、糖和盐一起过筛。

[kəm'baɪn] [eg] , ['sæmən] ['lɪkwɪd] , [ænd; ənd] ['bʌtər] .
Combine **egg** **,** **salmon** **liquid** **,** **and** **butter** **.**
结合 蛋 , 三文鱼 液体 , 和 黄油 .

将鸡蛋、鲑鱼汁和黄油混合。

[ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][draɪ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd][mɪks][dʒʌst] [ɪ'nʌf] [tuː; tə]['mɔɪs(ə)n] .
Add **to** **dry** **ingredients** **and** **mix** **just** **enough** **to** **moisten** **.**
添加 到 干燥 原料 和 混合 只是 足够的 到 濡 .

加入干料中，搅拌至刚好湿润即可。

[stɜːr][ɪn]['sæmən] .
Stir **in** **salmon** **.**
搅拌 在 三文鱼 .

加入鲑鱼。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] [wel] - [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [eɪt] × [eɪt] × [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] .
Place **in** **a** **well** **-** **greased** **baking** **dish** **,** **8** **×** **8** **×** **2** **inches** **.**
地方 在 一个 出色地 - 涂油 烘烤 盘子 , 8 × 8 × 2 英寸 .

放入涂好油脂的烤盘中，尺寸为 8 × 8 × 2 英寸。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] , 425°F . , [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	in	a	hot	oven	,	425°F	.	,	for	25	to	30	minutes	.
烤	在	一个	热的	烤箱	,	425°F	.	,	为了	-	到	-	分钟	.

在 425°F 的高温烤箱中烘烤 25 至 30 分钟。

[səːvz] [sɪks] .

Serves	6	.
服务	6	.

可供 6 人食用。

[maɪ'æmiːz][sʌn][ɪn'spaɪərd] [ðɪs] ['goʊldən][kɔːrn] bread16

Miami's	sun	inspired	this	golden	corn	bread16
迈阿密的	太阳	灵感	这	金的	玉米	bread16

迈阿密的阳光激发了这款金黄色玉米面包的诞生16

['sæmən] [bə'feɪ]

SALMON	BUFFET
三文鱼	自助餐

三文鱼自助餐

([frʌnt] ['kʌvər])

(	FRONT	COVER	)
(	正面	覆盖	)

（封面）

[θriː][kænz] (7¾ ['aʊnsɪz] [iːtʃ]) ['sæmən]

3	cans	(	7¾	ounces	each	)	salmon
3	罐头	(	7¾	盎司	每个	)	三文鱼

3罐（每罐7¾盎司）鲑鱼

[wʌn] [hed] ['endaɪv,'endɪv]

1	head	endive
1	头	苣荬菜

头菊苣

[θriː]['leмən]['slaɪsɪz]

3	lemon	slices
3	柠檬	切片

3片柠檬

['keipəz]

Capers
刺山柑

刺山柑

[θriː][hɑːrd] - [kʊkt] [egz] , ['kwɔːrtərd] , [ænd; ənd] ['devəld]

3	hard	-	cooked	eggs	,	quartered	,	and	deviled
3	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	四分	,	和	魔鬼

3个煮熟的鸡蛋，切成四瓣，做成魔鬼蛋

[wʌn]['kjuːkʌmbər] , [slaɪst] ['krɔːswaɪz]

1	cucumber	,	sliced	crosswise
1	黄瓜	,	切片	横向

1根黄瓜，横切

[sɪks] ['kɑːliflaʊər]

6	cauliflower	flowerettes
6	菜花	小花

6朵花椰菜小花

[sɪks][raɪp] ['ɑːlɪvz]

6	ripe	olives
6	成熟	橄榄

6颗成熟的橄榄

[wʌn] ['kærət] , [kʌt] ['ɪntuː] [strɪps]
1 carrot , cut into strips
1 胡萝卜 , 切 进入 条状物

1根胡萝卜，切成条状

[dreɪn] ['sæmən] , ['biːɪŋ] ['kerf(ə)l] [nɑːt] [tuː; tə] [breɪk] [sə'lɪndrɪk(ə)l] [ʃeɪp] .
Drain salmon , being careful not to break cylindrical shape .
流走 三文鱼 , 存在 小心 不是 到 休息 圆柱体 形状 .

将鲑鱼沥干水分，注意不要弄断圆柱形鱼肉。

['seprət] [ænd; ənd] [wɑːʃ] ['endaɪv,'endɪv] .
Separate and wash endive .
分离 和 洗 苣荬菜 .

将菊苣分开清洗。

[ə'reɪndʒ] [ɑːn] [ə; eɪ] ['sɜːrvɪŋ] ['plætər] .
Arrange on a serving platter .
安排 在 一个 服务 拼盘 .

摆放在餐盘上。

[pleɪs] [ðə; ði] [θriː] ['sæmən] ['sɪlɪndəz] [ɪn] [ə; eɪ] [roʊ] [ɪn] [ðə; ði] ['sentər] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['plætər] .
Place the 3 salmon cylinders in a row in the center of the platter .
地方 这 3 三文鱼 气缸 在 一个 排 在 这 中心 的 这 拼盘 .

将3个鲑鱼圆柱体并排放在盘子中央。

['gɑːrnɪʃ] ['sæmən] [wɪð; wɪθ] ['lemən] ['slaɪsɪz] [ænd; ənd] ['keipəz] .
Garnish salmon with lemon slices and capers .
装饰 三文鱼 和 柠檬 切片 和 刺山柑 .

用柠檬片和刺山柑装饰三文鱼。

[ə'reɪndʒ] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ə'raʊnd] ['sæmən] .
Arrange remaining ingredients around salmon .
安排 其余的 原料 大约 三文鱼 .

将剩余的食材摆放在三文鱼周围。

[səːvz] [sɪks] .
Serves 6 .
服务 6 .

可供 6 人食用。

['sæmən] ['sæləd]
SALMON SALAD
三文鱼 沙拉

三文鱼沙拉

([ˌɪn'saɪd] [frʌnt] ['kʌvər])
(INSIDE FRONT COVER)
(里面 正面 覆盖)

（内封）

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 pound can salmon
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] [hed] [liːf] ['letɪs]
1 head leaf lettuce
1 头 叶子 莴苣

1棵生菜

[wʌn] [bʌntʃ] ['wɔːtərkres]
1 bunch watercress
1 束 西洋菜

束西洋菜

[wʌn][hɑːrd] - [kʊkt] [eg]
1 **hard** **-** **cooked** **egg**
1 难的 - 煮熟 蛋

1个煮熟的鸡蛋

['sæləd][ɔɪl]
Salad **oil**
沙拉 油

色拉油

['vɪnɪgər]
Vinegar
醋

醋

[dreɪn] ['sæmən] .
Drain **salmon** **.**
流走 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分。

[breɪk] ['sæmən]['ɪntuː][lɑːrdʒ] ['piːsɪz] .
Break **salmon** **into** **large** **pieces** **.**
休息 三文鱼 进入 大的 件 .

将鲑鱼切成大块。

['seprət] ['letɪs] [ænd; ənd] ['wɔːtərkres] .
Separate **lettuce** **and** **watercress** **.**
分离 莴苣 和 西洋菜 .

将生菜和西洋菜分开。

[wɑːʃ] . [laɪn] ['sæləd] [boʊl] [wɪð; wɪθ] ['letɪs] .
Wash **.** **Line** **salad** **bowl** **with** **lettuce** **.**
洗 . 线 沙拉 碗 和 莴苣 .

洗净。在沙拉碗里铺上生菜。

[pleɪs] ¾ [ʌv; əv][ðə; ði] ['sæmən] [ɪn][ðə; ði] [boʊl] .
Place **¾** **of** **the** **salmon** **in** **the** **bowl** **.**
地方 ¾ 的 这 三文鱼 在 这 碗 .

将四分之三的鲑鱼放入碗中。

[pleɪs] ['wɔːtərkres] [ɑːn][tɑːp][ʌv; əv] ['sæmən] .
Place **watercress** **on** **top** **of** **salmon** **.**
地方 西洋菜 在 顶部 的 三文鱼 .

将西洋菜放在三文鱼上面。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [rɪ'meɪnɪŋ] ['sæmən] .
Sprinkle **with** **remaining** **salmon** **.**
撒 和 其余的 三文鱼 .

撒上剩余的鲑鱼碎。

[kʌt] [hɑːrd] - [kʊkt] [eg] ['ɔːlmoʊst] [θruː] ['leŋkθwaɪz; 'leŋθwaɪz]['ɪntuː] [sɪksθs] .
Cut **hard** **-** **cooked** **egg** **almost** **through** **lengthwise** **into** **sixths** **.**
切 难的 - 煮熟 蛋 几乎 通过 纵向 进入 六分之一 .

将煮熟的鸡蛋纵向切成六等份。

[pleɪs] [ɪn] ['sentər] [ʌv; əv] ['wɔːtərkres] [ænd; ənd] [spred] ['oʊpən] .
Place **in** **center** **of** **watercress** **and** **spread** **open** **.**
地方 在 中心 的 西洋菜 和 传播 打开 .

放在西洋菜中央并摊开。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['sæləd][ɔɪl][ænd; ənd] ['vɪnɪgər] .
Serve **with** **salad** **oil** **and** **vinegar** **.**
服务 和 沙拉 油 和 醋 .

佐以沙拉油和醋食用。

[səːvz] [sɪks] .
Serves **6** **.**
服务 6 .

可供 6 人食用。

['æpɪˌtaɪzəz] [ænd; ənd] [dɪps]
APPETIZERS **AND** **DIPS**
开胃菜 和 蘸酱

开胃菜和蘸酱

['sæmən] ['saʊər] [kriːm] [dɪp]
SALMON **SOUR** **CREAM** **DIP**
三文鱼 酸的 奶油 蘸

三文鱼酸奶油蘸酱

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 **pound** **can** **salmon**
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[θriː][drɑːps] [tə'bæskoʊ]
3 **drops** **tabasco**
3 滴 塔巴斯科辣椒酱

3滴塔巴斯科辣椒酱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **grated** **onion**
1 茶匙 磨碎的 洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

[wʌn] [kʌp] ['saʊər] [kriːm]
1 **cup** **sour** **cream**
1 杯子 酸的 奶油

杯酸奶油

[wʌn] ['teɪblspuːn] [dreɪnd] [red] ['kæviɑːr]
1 **tablespoon** **drained** **red** **caviar**
1 汤匙 排水 红色的 鱼子酱

1汤匙沥干的红鱼子酱

[ə'sɔːrtɪd] ['krækərz]
Assorted **crackers**
各种各样的 饼干

什锦饼干

[dreɪn] [ænd; ənd] [mæʃ] ['sæmən] .
Drain **and** **mash** **salmon** **.**
流走 和 捣碎 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并捣成泥。

[blend] [ɪn] [sɔːlt] , [tə'bæskoʊ] , [ænd; ənd] ['ʌnjən] .
Blend **in** **salt** **,** **tabasco** **,** **and** **onion** **.**
混合 在 盐 , 塔巴斯科辣椒酱 , 和 洋葱 .

加入盐、塔巴斯科辣椒酱和洋葱拌匀。

[foʊld] [ɪn] ['saʊər] [kriːm] .
Fold **in** **sour** **cream** **.**
折叠 在 酸的 奶油 .

拌入酸奶油。

[tʃɪl] .
Chill **.**
寒意 .

寒意。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ]['kæviɑːr] .
Garnish **with** **caviar** **.**
装饰 和 鱼子酱 .

用鱼子酱点缀。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['krækərz] .
Serve **with** **crackers** **.**
服务 和 饼干 .

配饼干食用。

[meɪks] [ə'baʊt][wʌn][paɪnt][ʌv; əv][dɪp] .
Makes **about** **1** **pint** **of** **dip** **.**
制作 关于 1 品脱 的 蘸 .

大约可制成1品脱蘸酱。

['sæmən] ['æpɪtaɪzər]
SALMON **APPETIZER**
三文鱼 开胃菜

三文鱼开胃菜

[wʌn][kæn; kən] (7¾ ['aʊnsɪz]) ['sæmən]
1 **can** **(** **7¾** **ounces** **)** **salmon**
1 能 (7¾ 盎司) 三文鱼

1罐（7¾盎司）鲑鱼

[wʌn] [hed] ['endaɪv,'endɪv]
1 **head** **endive**
1 头 苣荬菜

头菊苣

[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən][dʒuːs]
1 **teaspoon** **lemon** **juice**
1 茶匙 柠檬 汁

1茶匙柠檬汁

[dæʃ] ['pepər]
Dash **pepper**
短跑 胡椒

达什辣椒

['ʌnjən] [rɪŋz]
Onion **rings**
洋葱 戒指

洋葱圈

['keipəz]
Capers
刺山柑

刺山柑

[dreɪn] ['sæmən] , ['biːɪŋ] ['kerf(ə)l][nɑːt][tuː; tə] [breɪk] [sə'lɪndrɪk(ə)l] [ʃeɪp] .
Drain **salmon** **,** **being** **careful** **not** **to** **break** **cylindrical** **shape** **.**
流走 三文鱼 , 存在 小心 不是 到 休息 圆柱体 形状 .

将鲑鱼沥干水分，注意不要弄断圆柱形鱼肉。

['seprət] [ænd; ənd] [wɑːʃ] ['endaɪv,'endɪv] .
Separate **and** **wash** **endive** **.**
分离 和 洗 苣荬菜 .

将菊苣分开清洗。

[əˈreɪndʒ] [ɪn][ə; eɪ] [ˈsɜːrvɪŋ] [dɪʃ] .

Arrange	**in**	**a**	**serving**	**dish**	**.**
安排	在	一个	服务	盘子	.

摆放在餐盘中。

[pleɪs] [ðə; ði] [ˈsæmən] [ˈsɪlɪndər] [ɪn][ðə; ði] [ˈsentər] [ʌv; əv][ðə; ði] [dɪʃ] .

Place	**the**	**salmon**	**cylinder**	**in**	**the**	**center**	**of**	**the**	**dish**	**.**
地方	这	三文鱼	圆柱	在	这	中心	的	这	盘子	.

将鲑鱼筒放在盘子中央。

[ˈmɔɪs(ə)n][wɪð; wɪθ][ˈlemən][dʒuːs][ænd; ənd][ˈsprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [ˈpepər] .

Moisten	**with**	**lemon**	**juice**	**and**	**sprinkle**	**with**	**pepper**	**.**
濡	和	柠檬	汁	和	撒	和	胡椒	.

用柠檬汁润湿，撒上胡椒粉。

[ˈgɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ][ˈʌnjən] [rɪŋz] [ænd; ənd]['keipəz] .

Garnish	**with**	**onion**	**rings**	**and**	**capers**	**.**
装饰	和	洋葱	戒指	和	刺山柑	.

用洋葱圈和刺山柑装饰。

[səːvz] [sɪks] .

Serves	**6**	**.**
服务	6	.

可供 6 人食用。

['sæmən] [ˌævəˈkɑːdoʊ] [spred]

SALMON	**AVOCADO**	**SPREAD**
三文鱼	牛油果	传播

三文鱼牛油果酱

[wʌn][kæn; kən] (7¾ ['aʊnsɪz]) ['sæmən]

1	**can**	**(**	**7¾**	**ounces**	**)**	**salmon**
1	能	(	7¾	盎司	)	三文鱼

1罐（7¾盎司）鲑鱼

[wʌn][ˌævəˈkɑːdoʊ]

1	**avocado**
1	牛油果

1个牛油果

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	**tablespoon**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['ɑːlɪv][ɔːr]['sæləd][ɔɪl]

1	**tablespoon**	**olive**	**or**	**salad**	**oil**
1	汤匙	橄榄	或者	沙拉	油

1汤匙橄榄油或沙拉油

[wʌn][kloʊv]['gɑːrlɪk] , ['faɪnli] [tʃɑːpt]

1	**clove**	**garlic**	**,**	**finely**	**chopped**
1	丁香	蒜	,	精细地	切碎

1瓣大蒜，切碎

1½ ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

1½	**teaspoons**	**grated**	**onion**
1½	茶匙	磨碎的	洋葱

1.5茶匙磨碎的洋葱

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[fɔːr][drɑːps] [təˈbæskoʊ]
4 **drops** **tabasco**
4 滴 塔巴斯科辣椒酱

4滴塔巴斯科辣椒酱

['krækərz]
Crackers
饼干

饼干

[dreɪn] [ænd; ənd] [fleɪk] ['sæmən] .
Drain **and** **flake** **salmon** **.**
流走 和 薄片 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并撕成小块。

[piːl] [ˌævəˈkɑːdoʊ][ænd; ənd] [rɪˈmuːv] [siːd] .
Peel **avocado** **and** **remove** **seed** **.**
果皮 牛油果 和 消除 种子 .

将牛油果去皮去核。

[greɪt] [ˌævəˈkɑːdoʊ]['juːzɪŋ][ə; eɪ]['miːdiəm]['greɪtər] .
Grate **avocado** **using** **a** **medium** **grater** **.**
格特 牛油果 使用 一个 中等的 刨丝器 .

用中号擦丝器将牛油果擦成丝。

[kəmˈbaɪn] [ɔːl] [ɪnˈgriːdiənts] .
Combine **all** **ingredients** **.**
结合 全部 原料 .

将所有材料混合。

[tɔːs] ['laɪtli] .
Toss **lightly** **.**
折腾 轻轻 .

轻轻翻拌。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['krækərz] .
Serve **with** **crackers** **.**
服务 和 饼干 .

配饼干食用。

[meɪks] [əˈbaʊt][wʌn][paɪnt][ʌv; əv] [spred] .
Makes **about** **1** **pint** **of** **spread** **.**
制作 关于 1 品脱 的 传播 .

大约可制成1品脱的涂抹酱。

['sæmən] ['kɜːrid] [egz]
SALMON **CURRIED** **EGGS**
三文鱼 咖喱 鸡蛋

咖喱三文鱼蛋

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 **pound** **can** **salmon**
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

⅔ [kʌp] ['meɪəneɪz] [ɔːr]['sæləd] ['dresɪŋ]
⅔ **cup** **mayonnaise** **or** **salad** **dressing**
⅔ 杯子 蛋黄酱 或者 沙拉 敷料

⅔ 杯蛋黄酱或沙拉酱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['tʃɪli] [sɔːs]
1 **tablespoon** **chili** **sauce**
1 汤匙 辣椒 酱

1汤匙辣椒酱

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɑːpt] [pə'mentoʊ]
1 **teaspoon** **chopped** **pimiento**
1 茶匙 切碎 辣椒

1茶匙切碎的甜椒

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
1 **teaspoon** **chopped** **green** **pepper**
1 茶匙 切碎 绿色的 胡椒

1茶匙切碎的青椒

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **grated** **onion**
1 茶匙 磨碎的 洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

¼ ['tiːspuːn] ['kɜːri] ['paʊdər]
¼ **teaspoon** **curry** **powder**
¼ 茶匙 咖喱 粉末

¼茶匙咖喱粉

1½ ['dʌz(ə)n][hɑːrd] - [kʊkt] [egz]
1½ **dozen** **hard** **-** **cooked** **eggs**
1½ 打 难的 - 煮熟 鸡蛋

1.5打煮熟的鸡蛋

['pɑːrsli]
Parsley
香菜

香菜

[dreɪn] [ænd; ənd] [mæʃ] ['sæmən] .
Drain **and** **mash** **salmon** **.**
流走 和 捣碎 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并捣成泥。

[ˌeɪ diː 'diː] ['meɪəneɪz] , ['tʃɪli] [sɔːs] , [pə'mentoʊ] , [griːn] ['pepər] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['kɜːri] ['paʊdər] .
Add **mayonnaise** **,** **chili** **sauce** **,** **pimiento** **,** **green** **pepper** **,** **onion** **,** **and** **curry** **powder** **.**
添加 蛋黄酱 , 辣椒 酱 , 辣椒 , 绿色的 胡椒 , 洋葱 , 和 咖喱 粉末 .

加入蛋黄酱、辣椒酱、甜椒、青椒、洋葱和咖喱粉。

[blend] .
Blend **.**
混合 .

混合。

[tʃɪl] .
Chill **.**
寒意 .

寒意。

[kʌt] [egz] [ɪn][hæf]['leŋkθwaɪz; 'leŋθwaɪz][ænd; ənd] [rɪ'muːv] [joʊk] .
Cut **eggs** **in** **half** **lengthwise** **and** **remove** **yolks** **.**
切 鸡蛋 在 一半 纵向 和 消除 蛋黄 .

将鸡蛋纵向切成两半，取出蛋黄。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

拿一罐鲑鱼(Take a Can of Salmon)
第2/2页

[pleɪs] ['sæmən] ['mɪkstʃər] [ɪn] [eg] [waɪts] .
Place salmon mixture in egg whites .
地方 三文鱼 混合物 在 蛋 白人 .

将鲑鱼混合物放入蛋清中。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] .
Garnish with parsley .
装饰 和 香菜 .

撒上欧芹碎装饰。

[meɪks] - [ˌkænə'peɪ] .
Makes 36 canapes .
制作 - 开胃小菜 .

可制作36份小点心。

[juːz] [eg] [joʊk] [ɪn] ['ʌðər] ['æpɪˌtaɪzəz] . -
Use egg yolks in other appetizers . 17
使用 蛋 蛋黄 在 其他 开胃菜 . -

蛋黄也可以用于其他开胃菜中。17

['sæmən] [tɑːrt]
SALMON TART
三文鱼 酸

三文鱼挞

([bæk] ['kʌvər])
(BACK COVER)
(后退 覆盖)

（封底）

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]
1 pound can salmon
1 磅 能 三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[wʌn] [kʌp] ['peɪstri] [mɪks]
1 cup pastry mix
1 杯子 糕点 混合

杯糕点粉

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
½ cup chopped onion
½ 杯子 切碎 洋葱

半杯切碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] , [meltid]
2 tablespoons butter or margarine , melted
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
2 tablespoons chopped parsley
2 汤匙 切碎 香菜

2汤匙切碎的欧芹

[fɔːr] [egz] , ['biːtn]
4 eggs , beaten
4 鸡蛋 , 被打败

4个鸡蛋，打散

1½ [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] ['kɔːfi] [kriːm]
1½ cups salmon liquid and coffee cream
1½ 杯子 三文鱼 液体 和 咖啡 奶油

1.5 杯鲑鱼汁和咖啡奶油

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkwɪd] .
Drain salmon , reserving liquid .
流走 三文鱼 , 预订 液体 .

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[fleɪk] ['sæmən] .
Flake salmon .
薄片 三文鱼 .

片状鲑鱼。

[prɪ'per] ['peɪstri] [mɪks] [æz; əz] [də'rektɪd] .
Prepare pastry mix as directed .
准备 糕点 混合 作为 指导 .

按照说明准备糕点混合物。

[roʊl] [ænd; ənd] [laɪn] [ə; eɪ] [naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] [pæn] .
Roll and line a 9 - inch pie pan .
卷 和 线 一个 9 - 英寸 馅饼 平底锅 .

将面团擀开，铺入一个9英寸的派盘中。

[spred] ['sæmən] [ɪn] [paɪ] [ʃel] .
Spread salmon in pie shell .
传播 三文鱼 在 馅饼 壳 .

将鲑鱼铺在派皮上。

[kʊk] ['ʌnjən] [ɪn] ['bʌtər] [ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cook onion in butter until tender .
厨师 洋葱 在 黄油 直到 投标 .

用黄油将洋葱炒至软嫩。

['sprɪŋk(ə)l] ['pɑːrsli] [ænd; ənd] ['ʌnjən] ['oʊvər] ['sæmən] .
Sprinkle parsley and onion over salmon .
撒 香菜 和 洋葱 超过 三文鱼 .

在三文鱼上撒上欧芹和洋葱碎。

[kəm'baɪn] [egz] , ['sæmən] ['lɪkwɪd] , [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Combine eggs , salmon liquid , and salt .
结合 鸡蛋 , 三文鱼 液体 , 和 盐 .

将鸡蛋、鲑鱼汁和盐混合。

[pɔːr] ['oʊvər] ['sæmən] .
Pour over salmon .
倒 超过 三文鱼 .

淋在鲑鱼上。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . ,
Bake in a moderate oven , 350°F . ,
烤 在 一个 缓和 烤箱 , 350°F . ,

在中等温度的烤箱中烘烤，温度为350华氏度（约175摄氏度）。

[fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl][paɪ][ɪz][fɜːrm][ɪn][ðə; ði]['sentər] .

for	**35**	**to**	**45**	**minutes**	**or**	**until**	**pie**	**is**	**firm**	**in**	**the**	**center**	**.**
为了	-	到	-	分钟	或者	直到	馅饼	是	公司	在	这	中心	.

烤 35 至 45 分钟，或直到派的中心凝固。

[səːvz] [sɪks] .

Serves	**6**	**.**
服务	6	.

可供 6 人食用。

['sæmən] [ˌtetrə'ziːni]

SALMON	**TETRAZZINI**
三文鱼	特拉齐尼

三文鱼特拉齐尼

([bæk] ['kʌvər])

(	**BACK**	**COVER**	**)**
(	后退	覆盖	)

（封底）

[wʌn] [paʊnd] [kæn; kən] ['sæmən]

1	**pound**	**can**	**salmon**
1	磅	能	三文鱼

1磅装三文鱼罐头

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

2	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

2	**tablespoons**	**flour**
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dæʃ] ['pepər]

Dash	**pepper**
短跑	胡椒

达什辣椒

[dæʃ] ['nʌtmeg]

Dash	**nutmeg**
短跑	肉豆蔻

少许肉豆蔻

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['sæmən] ['lɪkwɪd][ænd; ənd] [mɪlk]

2	**cups**	**salmon**	**liquid**	**and**	**milk**
2	杯子	三文鱼	液体	和	牛奶

杯鲑鱼汁和牛奶

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['ʃeri]

1	**tablespoon**	**sherry**
1	汤匙	雪利酒

1汤匙雪利酒

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [spə'geti]

2	**cups**	**cooked**	**spaghetti**
2	杯子	煮熟	意大利细面条

杯煮熟的意大利面

[wʌn][kæn; kən] ([fɔ:r] ['aʊnsɪz]) [slaɪst] ['mʌʃrʊmz] , [dreɪnd]

1	can	(	4	ounces	)	sliced	mushrooms	,	drained
1	能	(	4	盎司	)	切片	蘑菇	,	排水

1罐（4盎司）切片蘑菇，沥干水分

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['greɪtɪd]['pɑ:rməzɑ:nˌ'pɑ:rməzæn] [tʃi:z]

2	tablespoons	grated	Parmesan	cheese
2	汤匙	磨碎的	帕尔马干酪	奶酪

2汤匙磨碎的帕玛森奶酪

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [draɪ] [bred] [krʌmz]

2	tablespoons	dry	bread	crumbs
2	汤匙	干燥	面包	面包屑

2汤匙干面包屑

['wɔ:tərkres]

Watercress
西洋菜

西洋菜

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪ'zɜ:rv] ['lɪkwɪd] .

Drain	salmon	,	reserving	liquid	.
流走	三文鱼	,	预订	液体	.

将鲑鱼沥干，保留汁液。

[breɪk] ['sæmən]['ɪntu:][lɑ:rdʒ] ['pi:sɪz] .

Break	salmon	into	large	pieces	.
休息	三文鱼	进入	大的	件	.

将鲑鱼切成大块。

[melt] ['bʌtər] ; [blend] [ɪn]['flaʊər][ænd; ənd] ['si:zniŋz] .

Melt	butter	;	blend	in	flour	and	seasonings	.
熔化	黄油	;	混合	在	面粉	和	调味料	.

融化黄油；拌入面粉和调味料。

[ˌeɪ di: 'di:]['sæmən]['lɪkwɪd]['grædʒuəli][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [smu:ð] , ['stɜ:rɪŋ]

Add	salmon	liquid	gradually	and	cook	until	thick	and	smooth	,	stirring
添加	三文鱼	液体	逐步地	和	厨师	直到	厚的	和	光滑的	,	搅拌

['kɑ:nstəntli] .

constantly	.
不断地	.

分次加入鲑鱼汁，不断搅拌，煮至浓稠顺滑。

[ˌeɪ di: 'di:] ['ʃeri] .

Add	sherry	.
添加	雪利酒	.

加入雪利酒。

[mɪks][hæf][ʌv; əv][ðə; ði] [sɔ:s] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [spə'geti] [ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] .

Mix	half	of	the	sauce	with	the	spaghetti	and	mushrooms	.
混合	一半	的	这	酱	和	这	意大利细面条	和	蘑菇	.

将一半酱汁与意大利面和蘑菇混合。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] [wel] - [gri:st] , [ˌtu:'tu:] - [kwɔ:rt] ['kæsərʊl] .

Place	in	a	well	-	greased	,	2	-	quart	casserole	.
地方	在	一个	出色地	-	涂油	,	2	-	夸脱	沙锅	.

放入涂抹了油脂的2夸脱砂锅中。

[mɪks] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔ:s] [wɪð; wɪθ]['sæmən] .

Mix	remaining	sauce	with	salmon	.
混合	其余的	酱	和	三文鱼	.

将剩余的酱汁与三文鱼混合。

[pleɪs] [ɪn] ['sentər] [ʌv; əv] [spə'geti] .

Place	**in**	**center**	**of**	**spaghetti**	**.**
地方	在	中心	的	意大利细面条	.

放在意大利面中间。

[kəm'baɪn] [tʃi:z] [ænd; ənd] [krʌmz] ; ['sprɪŋk(ə)l] ['oʊvər] [tɑ:p] [ʌv; əv] ['sæmən] ['mɪkstʃər] .

Combine	**cheese**	**and**	**crumbs**	**;**	**sprinkle**	**over**	**top**	**of**	**salmon**	**mixture**	**.**
结合	奶酪	和	面包屑	;	撒	超过	顶部	的	三文鱼	混合物	.

将奶酪和面包屑混合；撒在三文鱼混合物上。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑ:dərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔ:r; fər] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**,**	**350°F**	**.**	**,**	**for**	**25**	**to**	**30**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	,	350°F	.	,	为了	-	到	-	分钟	.

在 350°F（约 175°C）的烤箱中烘烤 25 至 30 分钟。

['gɑ:rnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['wɔ:tərkres] .

Garnish	**with**	**watercress**	**.**
装饰	和	西洋菜	.

用西洋菜装饰。

[sə:vz] [sɪks] .

Serves	**6**	**.**
服务	6	.

可供 6 人食用。

['sæmən] ['pɑ:stə]

SALMON	**PASTA**
三文鱼	面食

三文鱼意面

([bæk] ['kʌvər])

(	**BACK**	**COVER**	**)**
(	后退	覆盖	)

（封底）

[wʌn] [kæn; kən] (7¾ ['aʊnsɪz]) ['sæmən]

1	**can**	**(**	**7¾**	**ounces**	**)**	**salmon**
1	能	(	7¾	盎司	)	三文鱼

1罐（7¾盎司）鲑鱼

[wʌn] [paʊnd] [rɪ'kɑ:tə] [tʃi:z]

1	**pound**	**ricotta**	**cheese**
1	磅	乳清干酪	奶酪

1磅乳清干酪

- [lɑ:rdʒ] ['pɑ:stə] ['ʃɛlz]

12	**large**	**pasta**	**shells**
-	大的	面食	贝壳

12个大号意大利面贝壳

[θri:] [kwɔ:ts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər]

3	**quarts**	**boiling**	**water**
3	夸脱	沸腾	水

3夸脱沸水

[wʌn] ['teɪblspu:n] [sɔ:lt]

1	**tablespoon**	**salt**
1	汤匙	盐

1汤匙盐

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtər] [ɔ:r] ['mɑ:rdʒərən]

3	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
3	汤匙	黄油	或者	人造黄油

3汤匙黄油或人造黄油

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
3 **tablespoons** **flour**
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dæʃ] ['pepər]
Dash **pepper**
短跑 胡椒

达什辣椒

[dæʃ] ['nʌtmeg]
Dash **nutmeg**
短跑 肉豆蔻

少许肉豆蔻

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 **cup** **milk**
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] , [dreɪnd] ['spɪnɪtʃ]
1 **cup** **cooked** **,** **drained** **spinach**
1 杯子 煮熟 , 排水 菠菜

杯煮熟沥干的菠菜

½ [kʌp] ['greɪtɪd] ['pɑːrməzɑːnˌ'pɑːrməzæn] [tʃiːz]
½ **cup** **grated** **Parmesan** **cheese**
½ 杯子 磨碎的 帕尔马干酪 奶酪

半杯磨碎的帕玛森奶酪

['pɑːrsli]
Parsley
香菜

香菜

[dreɪn] [ænd; ənd] [fleɪk] ['sæmən] .
Drain **and** **flake** **salmon** **.**
流走 和 薄片 三文鱼 .

将鲑鱼沥干水分并撕成小块。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] [ænd; ənd] [mɪks] [wel] .
Add **cheese** **and** **mix** **well** **.**
添加 奶酪 和 混合 出色地 .

加入奶酪并搅拌均匀。

[kʊk] ['pɑːstə] ['ʃɛlz] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd] ['wɔːtər] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cook **pasta** **shells** **in** **boiling** **salted** **water** **for** **45** **minutes** **or** **until** **tender** **.**
厨师 面食 贝壳 在 沸腾 咸的 水 为了 - 分钟 或者 直到 投标 .

将贝壳面放入沸腾的盐水中煮45分钟或直至变软。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

[rɪns] [wɪð; wɪθ] ['wɔːtər] [tuː; tə] [rɪ'muːv] [ɪk'ses] [stɑːrtʃ] .
Rinse **with** **water** **to** **remove** **excess** **starch** **.**
冲洗 和 水 到 消除 过量的 淀粉 .

用水冲洗以去除多余的淀粉。

[melt] ['bʌtər] ; [blend] [ɪn] ['flaʊər] [ænd; ənd] ['si:zniŋz] .

Melt	**butter**	**;**	**blend**	**in**	**flour**	**and**	**seasonings**	**.**
熔化	黄油	;	混合	在	面粉	和	调味料	.

融化黄油；拌入面粉和调味料。

[ˌeɪ di: 'di:] [mɪlk] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [smu:ð] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] .

Add	**milk**	**gradually**	**and**	**cook**	**until**	**thick**	**and**	**smooth**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
添加	牛奶	逐步地	和	厨师	直到	厚的	和	光滑的	,	搅拌	不断地	.

分次加入牛奶，不断搅拌，煮至浓稠顺滑。

[tʃɑ:p] ['spɪnɪtʃ] .

Chop	**spinach**	**.**
劈	菠菜	.

将菠菜切碎。

[ˌeɪ di: 'di:] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] [blend] ['θɜ:rəli] .

Add	**spinach**	**and**	**blend**	**thoroughly**	**.**
添加	菠菜	和	混合	彻底	.

加入菠菜，充分搅拌。

[æn; ən] [ɪ'lektrɪk] ['mɪksər] [ɔ:r] ['blendər] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] .

An	**electric**	**mixer**	**or**	**blender**	**may**	**be**	**used**	**.**
一个	电的	混合器	或者	混合器	可能	是	用过的	.

可以使用电动搅拌器或料理机。

[pɔ:r] [sɔ:s] ['ɪntu:] [ə; eɪ] [wel] - [gri:st] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [eɪt] × [eɪt] × [ˌtu:'tu:] [ɪntʃɪz] .

Pour	**sauce**	**into**	**a**	**well**	**-**	**greased**	**baking**	**dish**	**,**	**8**	**×**	**8**	**×**	**2**	**inches**	**.**
倒	酱	进入	一个	出色地	-	涂油	烘烤	盘子	,	8	×	8	×	2	英寸	.

将酱汁倒入抹好油的 8 × 8 × 2 英寸的烤盘中。

[fɪl] ['pɑ:stə] ['ʃɛlz] [wɪð; wɪθ] ['sæmən] ['mɪkstʃər] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] ['oʊvər] ['spɪnɪtʃ] .

Fill	**pasta**	**shells**	**with**	**salmon**	**mixture**	**and**	**arrange**	**over**	**spinach**	**.**
充满	面食	贝壳	和	三文鱼	混合物	和	安排	超过	菠菜	.

将鲑鱼混合物填入意面壳中，然后放在菠菜上。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] [tʃi:z] .

Sprinkle	**with**	**cheese**	**.**
撒	和	奶酪	.

撒上奶酪。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑ:dərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [fɔ:r; fər] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**,**	**350°F**	**.**	**,**	**for**	**30**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	,	350°F	.	,	为了	-	分钟	.

在 350°F（约 175°C）的烤箱中烘烤 30 分钟。

['gɑ:rnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['pɑ:rsli] .

Garnish	**with**	**parsley**	**.**
装饰	和	香菜	.

撒上欧芹碎装饰。

[sə:vz] [sɪks] .

Serves	**6**	**.**
服务	6	.

可供 6 人食用。

[tu:] - - ['mɪnɪt] , [saʊnd] , ['kʌlər] , - [m; ʌm] .

Two	**14**	**-**	**minute**	**,**	**sound**	**,**	**color**	**,**	**16**	**mm**	**.**
二	-	-	分钟	,	声音	,	颜色	,	-	毫米	.

两部 14 分钟、有声、彩色、16 毫米胶片影片。

['moʊʃ(ə)n] ['pɪktʃərz] , “ ['sæmən] — [kætʃ] [tuː; tə][kæn; kən] ” [ænd; ənd] “ [teɪk] [ə; eɪ][kæn; kən][ʌv; əv]

motion	pictures	,	“	Salmon	—	Catch	to	Can	”	and	“	Take	a	Can	of
运动	图片	,	“	三文鱼	—	抓住	到	能	”	和	“	拿	一个	能	的

['sæmən] , ” [meɪ] [biː; bi] ['bɔːroʊd] ,

Salmon	,	”	may	be	borrowed	,
三文鱼	,	”	可能	是	借来的	,

电影《鲑鱼——从捕捞到罐装》和《带上一罐鲑鱼》可以借阅。

[friː] [ʌv; əv] [tʃɑːrdʒ] , [baɪ] ['raɪtɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['bjʊroʊ] [ʌv; əv] [kə'mɜːrʃ(ə)l] ['fɪʃəriːz] , [juː] . [es] .

free	of	charge	,	by	writing	to	the	Bureau	of	Commercial	Fisheries	,	U	.	S	.
自由的	的	收费	,	经过	写作	到	这	局	的	商业的	渔业	,	U	.	S	.

[dɪ'pɑːrtmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪn'tɪriər] ,

Department	of	the	Interior	,
部门	的	这	内部的	,

免费，只需写信给美国内政部商业渔业局即可。

['wɑːʃɪŋtən] - , [diː] . [siː] .

Washington	25	,	D	.	C	.
华盛顿	-	,	D	.	C	.

华盛顿特区 25

['sɜːrkjələr][noʊ] . -

Circular	No	.	60
圆	不	.	-

第60号通告

[juː] . [es] . [dɪ'pɑːrtmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪn'tɪriər] — [fɪʃ] [ænd; ənd]['waɪldlaɪf] ['sɜːrvɪs] , ['bjʊroʊ] [ʌv; əv]

U	.	S	.	Department	of	the	Interior	—	Fish	and	Wildlife	Service	,	Bureau	of
U	.	S	.	部门	的	这	内部的	—	鱼	和	野生动物	服务	,	局	的

[kə'mɜːrʃ(ə)l] ['fɪʃəriːz]

Commercial	Fisheries
商业的	渔业

美国内政部——鱼类和野生动物管理局，商业渔业局

[ðɪs] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] [meɪd] ['pɑːsəb(ə)l] [θruː] ['praɪvət] [ˌkɑːntrɪ'bjuːʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] [kænd] ['sæmən]

This	publication	made	possible	through	private	contribution	from	the	Canned	Salmon
这	发布	制成	可能的	通过	私人的	贡献	从	这	罐装	三文鱼

['ɪnstɪtuːt] , [siˈætl] ,

Institute	,	Seattle	,
研究所	,	西雅图	,

本书的出版得益于西雅图罐装鲑鱼研究所的私人捐助。

['wɑːʃɪŋtən] , [juː] . [es] . [ə; eɪ] . ['fəutəgræfs] [baɪ] [sɜ-æn] & ['geɪdən] , [nuː] [jɔːk] ['sɪti] .

Washington	,	U	.	S	.	A	.	Photographs	by	Seranne	&	Gaden	,	New	York	City	.
华盛顿	,	U	.	S	.	一个	.	照片	经过	塞兰妮	&	加登	,	新的	约克	城市	.

美国华盛顿，摄影：Seranne & Gaden，纽约市。

[fɔːr; fər] [seɪl] [baɪ][ðə; ði] [ˌsuːpərɪn'tendənt] [ʌv; əv]['dɑːkjuments] , [juː] . [es] . ['gʌvərnmənt] ['prɪntɪŋ] ['ɑːfɪs] ,

For	sale	by	the	Superintendent	of	Documents	,	U	.	S	.	Government	Printing	Office	,
为了	销售	经过	这	校长	的	文件	,	U	.	S	.	政府	印刷	办公室	,

['wɑːʃɪŋtən] - , [diː] . [siː] . [praɪs] - cents18

Washington	25	,	D	.	C	.	Price	25	cents18
华盛顿	-	,	D	.	C	.	价格	-	cents18

由美国政府印刷局文件主管办公室出售，地址：华盛顿特区 25 号，售价 25 美分。18

['sæmən] [ˌtetrə'ziːni] · ['sæmən] [tɑːrt] · ['sæmən] ['pɑːstə]

SALMON	TETRAZZINI	·	SALMON	TART	·	SALMON	PASTA
三文鱼	特拉齐尼	·	三文鱼	酸	·	三文鱼	面食

三文鱼焗烤面 · 三文鱼挞 · 三文鱼意面

[-] [noʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fju:] ['taipəus] .
Silently corrected a few typos .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[ri'teind] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['i:bʊk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained publication information from the printed edition : this eBook is public -
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[doʊ'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] .
domain in the country of publication .
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜ:rʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔ:z] _ .
In the text versions only , text in italics is delimited by _ underscores _ .
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神